DR IVO KOPRIĆ

MAJKA I DOJENČE

15872

DR IVO KOPRIĆ

MAJKA I DOJENČE

POUKE I SAVJETI MLADIM MAJKAMA

JERONIMSKA KNJIŽNICA
UREĐUJE DR JOSIP ANDRIĆ
IZDAJE HRV. KNJIŽ. DRUŠTVO SV. JERONIMA
KNJIGA PET STOTINA PETA

IZDANO MEĐU REDOVNIM JERONIMSKIM GODIŠNJIM IZDANJIMA ZA GODINU GOSPODNJU 1937.

TISAK TISKARE NARODNE PROSVJETE, ZAGREB, TRENKOVA 1

UVODNA RIJEČ

U ovom zemaljskom životu najsvetije je ime majka, a najslađe ono, koje majka daje svojem porodu od srca.

Ti si, mlada majko, vezana uza svoje čedo svojom mukom i trudovima, s kojima si ga na svijet donesla; svojom krvlju, koju si za nj prolila; svojim mlijekom, kojim si ga odhranila; svojom skrbi i brigama, s kojima si ga na noge postavila, te sa strahovanjem i s probdjelim noćima, u kojima si ga bolesno njegovala.

Budući da si tako tijesno vezana uz svoje dijete i tako mnogo žrtvuješ za nj, moraš sve upotrijebiti, da ga u najosjetljivijoj, nejakoj dobi tijelom i duhom održiš zdravo i čilo. A da tu svoju veliku i svetu dužnost uzmogneš što bolje izvršivati, pomoći će ti savjetima i uputama ova knjiga.

Mnoga će neuka majka reći: „Ja ne trebam knjige, ja ću dijete odhranjivati i njegovati onako, kako je to radila moja majka i baka. Ona je nas odhranila skoro od prvih dana grisom i palentom, pa evo nas živih i zdravih. Nama je baka svaki zalogaj hrane prožvakala u svojim ustima i onda istom žlicom nama u usta davala."

Jest, zaista ostaju neka djeca usprkos preteške i neprikladne hrane i nezdravih okolnosti oko njih na životu zato, jer su njihovi probavni organi i tjelesni ustroji neobično jaki i otporni. Ali je opet žalosna istina, da ondje, gdje se ne pazi na njegu i prehranu djeteta, svako treće dijete već u prvoj godini umre.

U zapuštenim je krajevima sa pomorom male djece još i gore. U Lici ima žena, koje su po sedmero, devetero, dvanaestero djece rodile, a od toga broja im je ostalo nakon 10 do 15 godina po troje do četvero na životu. Najviše im je djece pomrlo u najranijoj mla-

dosti, a drugi je manji dio stradao od dječjih bolesti u predškolskoj ili školskoj dobi.

Kad samo pomislimo, s kolikim tjelesnim naporom, mukama, oštećenjem zdravlja i pogibelju života žena nosi i donosi na svijet djecu, a s kolikim ih opet brigama i žrtvama odhrani i na noge postavi, onda se moramo zgroziti nad tom žalosnom istinom, da u mnogim krajevima naše domovine gotovo polovica, a u nekima i dvije trećine briga i muka oko djece uzalud propadne, a da ne govorimo o bolu i tuzi roditelja nad prerano umrlom djecom. Osim toga svako je umrlo dijete i gubitak buduće mlade radne sile u polju, u kućanstvu ili u zanatu.

Stoga neka nijedna majka ne krzma i ne žaca se izdataka, da kod svakoga iole ozbiljnijega poremećenja zdravlja svoga djeteta potraži liječničku pomoć, jer će joj se sve to u izobilju vratiti, kad bude uživala u zdravoj odrasloj, za rad sposobnoj djeci. Naročito to vrijedi za dojenče i još više za ono nejako čedo od dva do tri mjeseca, jer je njegov tjelesni ustroj vrlo slab, krhak i neotporan tako, da kod njega može od maloga poremećenja zdravlja lako za nekoliko dana doći smrt.

Koliko sitne dojenčadi pokosi kod nas na selu samo ljetni proljev !

Neupućeni i pomalo nemarni roditelji misle i vele, da se nejakome djetetu ni ne može pomoći, kad ne zna ni reći, što i gdje ga boli. Ako im dijete umre, kažu oni : „Bog je dao, Bog uzeo", pa se čini, da ne žale za njim više, nego za uginulom ovcom. A ne znaju jadni, da može liječnik uz požrtvovnu pomoć majke mnogo puta i ono dijete spasiti, za koje svi drže, da mu nema spasa.

U gradovima i u naprednim krajevima opet opažamo obratno. Tamo dođe manje djece na svijet, ali gotovo svako ostaje na životu. Razlog je tomu velika briga i nastojanje oko dojenčadi po liječničkim propisima i brza stručna pomoć u slučaju bolesti djeteta.

U ovoj knjizi dani su mnogi savjeti i upute majci, ali ipak nije sve u tančine navedeno, što bi mlada majka trebala znati. Neke su stvari samo spomenute, a druge opširnije iznesene, osobito one, za koje sam smatrao, da ih je potrebno opisati ženi iz naroda.

Ne mogu dosta naglasiti, da bi se žene morale čuvati baba vračara. Nikakvo vračanje niti bajanje ne može pomoći ni ženi u porođaju i babinama, a niti dojenčetu u bolesti, nego takvo vračanje samo škodi i daje povoda, da se ženino stanje pogoršava, a bolest djeteta zanemaruje. Osim toga griješi svaki protiv vjere, koji vjeruje u vračanje ili traži u njemu lijeka.

Ali zato nitko nema ništa protiv dobrih domaćih sredstava i lijekova. Samo kod davanja lijekova dojenčadi uopće, a naročito onih, koji nijesu po liječniku propisani, treba biti jako oprezan, jer je malo dijete 10 do 20 puta osjetljivije na otrovanje lijekovima, nego odrasao čovjek.

*

Nijemci imaju narodnu poslovicu : jedno dijete — dijete bola. A naš narod veli : jedno dijete — nijedno dijete, dvoje djece — pol djeteta, a troje djece — tek je jedno dijete.

Doista ako roditelji imadu samo jedno dijete, tada u strahu i bolu drhću nad njegovim zdravljem i životom. Od dvoje djece se vrlo lako dogodi, da jedno u ranom djetinjstvu umre, a i drugo može do zgode od bilo kakve bolesti ili nesreće stradati, prije nego odraste do zreloga čovjeka ili odrasle žene. Zato se ispravno veli u narodu, da je istom troje djece — jedno dijete.

Ništa nije bolnije ni žalosnije za porodicu, nego kad starim ljudima naočigled izumire obitelj, ognjište ostaje pusto, a tuđinac se seli u njihovu kuću, jer nema u mlađega naraštaja. A još je više bolno, žalosno i porazno za cijeli narod, kad tako izumiru čitava sela.

Mi liječnici svaki dan opažamo, da su baš one majke najzdravije i najsvježije, koje su porodile mnogo djece. Tko drukčije veli, ne govori istinu.

Mnogobrojna su djeca najveći imutak. Nađe li se u roditelja samo jedno ili dvoje djece, prečesto takva djeca postaju razmažena, slabo ili loše odgojena i neposlušna tako, da ono manje ili više roditeljskoga imanja

obično rastepu. A gdje ima više djece, tu roditelji ne dospijevaju, da svoju često pretjeranu ljubav pokažu svakom djetetu, nego se ona razdijeli na svu djecu. Osim toga u mnogobrojnoj porodici pjestuju, odgajaju i poučavaju starija djeca mlađu, jer ih na to sile prilike; tu jedno dijete drugo pomaže i podiže na noge, te tako sva djeca dobiju više smisla za zajednicu i međusobnu pomoć. A budući da ih ima mnogo, ne mogu im roditelji sve i sva priuštiti, pa su već od malena takva djeca priučena, da se mnogočega odriču: tako se čeliče za životnu borbu i priučava u na štednju i skromnije zahtjeve. Takva su djeca na selu kao odrasli ljudi najbolji težaci, najmarljivije radnice u polju i na prelu, pa se njihova kuća i imovina, kad svi poodrastu, mora proširiti i procvasti.

Ti, mlada hrvatska majko, donoseći na svijet po volji Božjoj mnogobrojnu djecu vršiš samo svoj sveti poziv majke i odgojiteljice mlađega naraštaja, koji će slaviti Boga. Ti si skupa s tvojim mužem samo sredstvo u rukama Božjim, a djeca su koliko vaša, toliko više Božja, ili bolje da reknemo: ona su u svojoj nevinosti anđeli Božji. Ima li dakle uzvišenijega poziva, nego donositi na svijet anđele i odgajati ih?

Ako ti, plemenita majko, dođu kojiputa teški časovi od briga i skrbi za suhi hljeb i odjeću tvojoj dječici, sklopi ruke na molitvu i uteci se s pouzdanjem Providnosti Božjoj. Eog ne ostavlja nikoga, tko se u nj uzda.

Ako te obaspe obilje djece, koliko se nijesi ni nadala, budi mirna, spokojna i reci s našim Otkupiteljem Svevišnjemu u molitvi: „Oče, ne moja volja, nego tvoja neka bude!" U odricanju i muci za svoju djecu steći ćeš velikih zasluga pred licem Gospodinovim.

O vama, hrvatske majke, o vašoj dubokoj, prožetoj vjeri u Boga i o vašoj djelotvornoj ljubavi i požrtvovnosti prema vašoj djeci ovisi sreća i opstanak hrvatskoga naroda. Znajte, da se samo onaj narod održi i ostaje kroz vjekove, koji ima kreposne i požrtvovne majke sa mnogobrojnim porodom od srca. Al a svijest, da kao majke najljepše služite Bogu i najviše dajete svome narodu, neka napunja vaše duše iskrenom pobožnošću, a srca plemenitim ponosom.

BUDUĆA MAJKA

NOŠENJE

Trajanje nošenja

Trudna (noseća) žena (žena u blagoslovljenom stanju) nije bolesna; ona je zdrava, samo je njezino stanje promijenjeno, nešto drugačije nego u druge žene.

Kad žena zanese, izostane joj mjesečno pranje (perioda ili menstruacija). To je redovito gotovo sigurni znak, da je žena zanosila. Znade se doduše gdjekojoj ženi pojaviti i u nošenju još dva do tri puta krvarenje u vrijeme, kad je imala obično periodu (mjesečno pranje), ali je to mnogo slabije, a obično i kraće nego kod prave periode.

Žena nosi čedo pod srcem okruglo rečeno 40 tjedana ili 280 dana ili punih devet mjeseci.

Dan porođaja se izračuna tako, da se k mjesecu i danu, sa kojim je počela posljednja perioda, pridoda 9 mjeseci i 7 dana. Recimo, da je posljednja perioda, počela 1. siječnja (januara); k tomu 9 mjeseci je 1. listopad (oktobar) i još 7 dana, pa dobijemo 8. listopada kao najvjerovatniji dan porođaja. A može se računati od posljednje periode i 3 mjeseca natrag više 7 dana k tomu, pa dobijemo isti dan. Dakako, da može porođaj usliješiti i nekoliko dana prije ili kasnije.

Pojave i znakovi nošenja

Trudnoj ženi prsa nabreknu, a ona osjeća u njima na mahove bockanje, napetost i kao da je nešto vuče. U drugoj polovici nošenja raširu se na sisama krvne žile pod kožom, pa se vide kao modre pruge. Katkada se vide osim toga sad dulje, sad kraće jarke ili tamnocrvene ravne pruge po prsima poput pukotina kože, koje potječu od raširenoga tkiva u koži. Već se u prvim mjesecima na pritisak iz prsiju lako

dade istisnuti nekoliko kapi mutne, vodene ili malo žućkaste tekućine — mlijeka, a pod konac nošenja gdjekojoj ženi curi mlijeko samo iz prsiju.

Na licu i čelu mnogih trudnih žena pojave se žute ili smeđe, musave mrlje, koje se tek nekoliko mjeseci poslije poroda postepeno izgube. Napose kod prveskinja odebljaju još usnice i nos, pa takve žene dobiju grubi, a ponekad i ružni izraz lica. Često se poveća žlijezda pod vratom ili se već postojala guša poveća. Kod nekih trudnica oteče zubno meso (desni), postane crvenije i krvari katkada; zubi bole svi redom, a znaju se gdjekoji i klimati.

Sve se te pojave poslije poroda izgube.

Od četvrtoga se mjeseca dalje trudnici povećava trbuh i raste do konca osmoga mjeseca sve do pod žličicu, da se onda posljednja tri do četiri tjedna pred poroj malo spusti. Kod trudnica, koje su više puta rodile ili imaju od naravi mekane i slabe trbušne stijenke, visi trbuh više van. Narod veli za takvu ženu, da teško nosi i da ima kuljav trbuh.

Trudna žena hoda u drugoj polovini nošenja tako, da trbuh ističe naprijed, a leđa zabacuje natrag, a gdjekada malo i gega. Zato se i kaže u narodu, da trudnica ima ponosan hod. A i treba da bude ponosna, jer nosi pod srcem novo biće, novoga čovjeka: ljubav i ponos svoje obitelji i novoga člana svoga naroda.

Na koži oko pupka, a naročito ispod njega i na bedrima javljaju se pod konac sve više i više crvene i crvenoljubičaste pruge. One potječu kao i na prsima od proširenoga kožnoga tkiva. To su pruge trudnoće, koje nekoliko mjeseci poslije poroda postanu svijetlobijele i sjajne poput tetiva. Sredina trbuha, pupak i okolina prsnih bradavica postane tamnosmeđe bojadisana, a pod konac nošenja nastanu kod mnogih trudnica osipi po čitavom tijelu, popraćeni obično sa svrbežom.

Po donjim okrajninama i na ulazu u rodnicu raširе se pod kožom krvne modre žile. One se kod mnogih višerotkinja vide kao izbočene, vijugave i na nekim

mjestima čvoraste debele žile, a zovu se onda grčne žile. Na zadnjem se crijevu u nošenju te žile i čvorovi njihovi, koji se ondje zovu hemoroidi, znaju jako raširiti i oteščavati stolicu tako, da sa blatom često poteče krv, a poslije stolice trudnicu u zadnjem crijevu peče i boli.

Gotovo svakoj trudnici oteku posljednjih šest tjedana noge oko gležanja, a gdjekada mnogo ranije i više gore sve do koljena.

Poteškoće u nošenju

Gdjekada prođe cijelo vrijeme trudnoće bez ikakovih poteškoća, a ima žena, koje se baš za vrijeme nošenja osjećaju najzdravije. Poznam nekoliko žena, koje se, kako same vele, samo za vrijeme nošenja osjećaju potpuno zdrave.

Redovito imaju žene u to vrijeme neke neprilike.

Tako je poznato, da trudnice, naročito prveskinje, imaju ponajviše ujutro, a i poslije osjećaj m u č n i n e i t e ž i n e u ž e l u c u. Mnogima i mnogima se diže na bljuvanje, mnoge bljuju ujutro natašte, neke poslije jela, a gdjekoje kroz cio dan.

Takve trudnice neka ujutro piju samo hladni ruski čaj sa limunom ili hladnu bijelu kavu ili mlijeko bez sladora. Poslije neka svaka 2 do 3 sata popiju nešto lagane tekućine ili malo kašaste hrane i voća, a to je krupica (gris) ili riža na mlijeku, kava sa prženim hljebom, jabuke, naranče, limunov sok i drugo koje lagano jelo. Svaki obrok, a osobito prvi ujutro, neka uzme trudnica u postelji napola ležeći, napola sjedeći sa mnogo pod glavu i pod leđa podmetnutih jastuka. Poslije toga neka bar pola sata ostane tako nepomično ležati, da se hrana slegne i počne odilaziti iz želuca u crijeva. Svaku hranu neka trudnica dobro prožvače, da već malo probavljena odlazi u želudac, pogotovu ako podnosi krupnu hranu. Kod podražaja na bacanje i bljuvanja neka se trudnica ne suzdržava od jela, nego naprotiv neka često i dosta jede, jer će još teže podnositi takvo stanje sa praznim želucem. To se stanje javlja odmah u drugom mjesecu, traje 4 do 6, rijetko 8 nedjelja, te u trećem ili početkom četvrtoga mjeseca prestaje. Kod živčano se slabih, nervoznih i gradskih žena ta mučnina i bljuvanje javlja češće i u jačem stepenu, nego li kod sasvim zdravih i seoskih žena. Bude li to stanje tako teško, da žena jako oslabi i omršavi, valja hitno potražiti pomoć liječnika, koji će u najtežim slučajevima odrediti bolničko liječenje.

Neke žene imaju p o d r i g a v a n j e, pritisak u žličici i ž g a r a v i c u ili su im usta puna sline, a neke imaju želju za neobičnim jelima. Mnogima se opet gade neka jela, najviše meso ili slatka hrana.

Žgaravica se prilično dobro liječi sa sodom bikarbonom (više puta na dan na vršku noža) i suzdržavanjem od kiselih, masnih i jako slatkih jela, a želju za posebnim jelima treba zadovoljiti trudnici, ukoliko ta jela ne bi bila očito nezdrava. Ona neka uživa dobru domaću hranu i jede, koliko je volja i kako je i prije bila navikla, samo posljednjih 6 do 8 nedjelja neka izbjegava obilje jake hrane i takve, koja je puna bjelančevine, kao što su slanina, jaja, meso. Preporuča joj se, da posljednjih tjedana umjerenije jede.

Često su trudnice n e r v o z n e, r a z d r a ž l j i v e, ćudljive, a neke su potištene i plačljive (spremne na plač). Mnoge opet osjećaju bolove sad ovdje sad ondje, manje ili više po čitavom tijelu ili imaju osjećaj slabosti i nesvjestice, pa lako p a d a j u u n e s v i j e s t. Sve se te pojave kao i one od želuca gube koncem prve polovice nošenja sa 4 i ½ mjeseca ili najkasnije početkom druge polovice trudnoće. Čim naime žena osjeti sa 4 i ½ mjeseca prvi put micanje svoga čeda pod srcem, porodi se u njoj ona prva klica materinske ljubavi prema djetetu tako, da ona sve te poteškoće i smetnje nošenja zaboravi te očekuje s velikom ljubavi i pouzdanjem porođaj svoga čeda.

Vladanje žene u nošenju

Trudna (noseća) žena neka živi kao i svaka druga zdrava žena: neka se kreće na svježem zraku najmanje dva sata dnevno, neka radi pomalo sve tjelesne poslove kao i prije, samo nek se čuva pretjerivanja.

Trudna žena (žena u blagoslovljenom stanju) ne smije dizati niti nositi teški teret, ne smije se voziti po lošim, grudastim i neravnim putevima, ne smije jašiti ni plesati niti uopće praviti takve kretnje, kod kojih bi se čitavo tijelo, a napose trbuh tresao. Sve to vrijedi naročito za one žene, kojima se lako događa, da pobace plod prije reda. Ladanjska žena sa sela i ona gradska, koja je navikla od prije težemu poslu, može i u trudnoći bez pogibelji približno isto raditi, a onima se trudnicama, koje nijesu privikle takvu poslu, preporuča, da se više čuvaju. Ali je opet staro iskustvo, da lakše rodi ona trudnica, koja više i teže radi sve do zadnjega časa, nego ona, koja više mir uje.

Trudna (noseća) žena neka ne ide onamo, gdje se mnogo svijeta skuplja (proštenje, zbor), napose ako je to u zatvorenom prostoru (kino, krčma), i neka ne bdije dugo u noći. Za nju je svakidanja šetnja vani u prirodi i dugi, krepki san kod otvorenoga prozora najbolji čuvar zdravlja. Neka ne ide na tuđi zahod. Oblačiti se može prema vremenu i običaju, samo će od petoga mjeseca dalje morati proširivati haljine i rublje, kako već porast trbuha bude zahtijevao. Gradske žene neka ne nose od toga doba steznika niti tijesnih haljina, nego u tu svrhu po mjeri skrojeni trbušni pojas. Žene sa ladanja, pogotovu one sa kuljavim trbuhom (koji visi), neka potpašu donji dio trbuha sa 5 prsta širokim potpasačem, koji je načinjen iz mekanoga platna ili flanela, pa će tako potpasane lakše nositi breme.

U nekim našim krajevima (u Lici, Međumurju) nose žene po nekoliko sukanja i pregača, koje dosta čvrsto oko pasa stežu. To isto rade i u trudnoći sve do konca nošenja. Sve one vrpce od sukanja sprečavaju ženi pravilno disanje, a suknje sa svojom težinom potiskuju trbuh prema dolje, pa nastaje viseći, kuljavi ili šta više šiljati, van izbočeni trbuh. Taj se štetni običaj mora svakako iskorijeniti.

Prsa neka se slobodno razvijaju, samo ako jako vise, neka trudnica nosi mekani grudnjak (pršnjak), kojim se prsa malo podignu. Sisne bradavke treba posljednja dva mjeseca dva do tri puta u tjednu obrisati čistim, mekanim ručnikom (ili vatom), koji je nakvašen u višnjevači, drožđenki ili u čistom alkoholu, a potom istrljati krpom namočenom u hladnoj vodi. Tako bradavke najbolje očuvamo, da za vrijeme dojenja ne postanu ranjave i ne pucaju. Ako su bradavke pokrite tvrdim naslagama kože ili šta više krasticama (to je znak neurednosti i nečistoće), moraju se one najprije nekoliko dana razmekšati maslinovim uljem, a onda oprati sapunom i toplom vodom. Poslije toga se tek bradavke pripravljaju za dojenje alkoholom i vodom, kako je već rečeno.

Trudnica uopće, a pogotovu ona, kojoj noge otječu i koja ima grčne žile, neka dugo ne stoji na istome mjestu, neka ne nosi cipela sa visokim petama niti čvrstih podvezica za čarape. Najbolje je, da nosi tanki pojas oko pasa sa uzduž bedara pruženim podvezicama za čarape, kako je običaj kod gradskih žena. Kad se posljednjih mjeseci trbuh znatno poveća, može mjesto toga pojasa nositi obične okrugle podvezice iz sasvim mekane gumene elastike.

Trudnica, kojoj su grčne žile jako razvijene i bole je, mora češće kroz dan leći i podići noge malo više od tijela. Najbolje je, da nosi od jutra do lijeganja u postelju uveče elastični povoj od kalika ili gumene čarape, ako ih podnosi.

Ako se grčne žile trudnici upale i bole je, a njihova je okolina crvena i vruća, mora ona smjesta leći u postelju i zvati liječnika. Pukne li slučajno koja grčna žila, nastaje životna pogibelj za ženu, pa joj se mora odmah noga visoko podići, čistim platnom

ili vatom pokriti i što čvršće bilo kakvim povojem previti, dok ne dođe liječnik.

Mnoge trudnice trpe od grča u potkoljenicama i bedrima. On se javlja ponajviše u noći kao jaki bol, koji steže i grči nogu. Grč najprije prođe, ako žena ustane i čvrsto stane s težinom čitavoga tijela na onu nogu ili se s njom čvrsto odupre o kakav predmet. Ti se grčevi mogu predusresti, ako se svako veče cijela donja okrajnina od prstiju prema gore blago masira ili se oblaže toplim oblozima.

Gdjekojoj ženi oteku u nošenju i natkoljenice (bedra) ili dapače i ruke i lice. Ona mora potražiti liječničku pomoć, jer takav otok može da bude znak teške bolesti srca, bubrega ili koje druge ozbiljne bolesti.

Što je starije nošenje, to maternica više pritište na crijeva, pa trudnica ima težu i tvrđu stolicu, naročito ako je i prije trpjela od toga. Zato se kod mnogih žena oko zadnjega crijeva sve više razvijaju hemoroidi, koji često nateknu, a mnogo puta i krvare. Takva trudnica ni nema pravoga teka, nezadovoljna je i mrzovoljasta Zato mora svaka trudnica nastojati, da ima svaki dan redovito u stanovito vrijeme ne pretvrdu stolicu. A da se to uredi, treba da jede slatko prijesno ili ukuhano voće, naročito šljive, grožđe, smokve i trešnje, a osobito je dobro, da tog voća jede uveče ili ujutro natašte, jer tada najbolje djeluje. Mnogima koristi, ako uveče ili natašte popiju čašu vode zaslađene sladorom ili bilo kiseloga bilo svježe kuhanoga pa ohlađenoga mlijeka. Prosti raženi hljeb ili drugi koji sa mnogo posijâ (mekinja), namazan maslacem i medom ili pekmezom kod zajutarka, doručka i užine, također djeluje mnogo puta dobro.

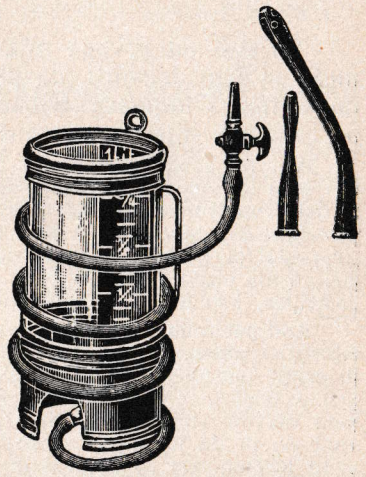
Ne pomažu li ta sredstva, onda je najbolje nekoliko dana uzastopce davati klistir. To se radi ovako: Voda se ugrije na 40 stupnjeva C, a u nju se metne 1 žlica kuhinjske soli ili 2 do 3 žlice ulja. Trudnica legne u postelji na bok, pa joj se spravom, koja se zove irigator, pusti polagano 1½ litre te vode u crijevo, a ona ostane 10 do 15 minuta tako ležati, dok je ne počne tjerati na stolicu.

Kad su se tako ženi crijeva ispraznila, onda će joj tek sigurno koristiti ona spomenuta hrana ili blaga sredstva za otvaranje, to jest gorka sol (sol amare) i Franje Josipa gorka voda. Gorke se soli metne 1 žlica na 2 decilitra mlačne vode i popije natašte, a gorke se vode pije 1 vinska čaša natašte. Druga sredstva, kao što su različite pilule i čajevi, nijesu probitačna, jer mogu škoditi zdravlju trudnice, a i prouzročiti pobačaj.

Trudnica neka pazi na zdravlje i čistoću čitavoga tijela. Budući da svaka majka u nošenju za razvoj dječjih kosti daje tvari svojih kosti i zubi, mnogima se trudnicama zubi kvare i klimaju, pa moraju da potraže što prije pomoć liječnika zubara. On će liječiti sve zube, koji su potrebni liječničke njege, a onu trudnicu, koju zbog pretjerane razdražljivosti živaca bole gotovo svi zubi, umiriti.

Prvih mjeseci neka se trudnica kupa u toploj vodi od 35 do 37 stup. C (po Celsijevu toplomjeru), i to jedan do dva puta sedmično, a kasnije sve češće tako, da se pod konac kupa, ako joj je moguće, svaki dan. Poslije kupelji neka promijeni rublje.

Neke trudnice imaju već od početka, a mnoge pod konac nošenja sad rjeđi sad gušći bijeli iscjedak (bijeli cvijet, bijelo pranje). Od toga se mnogima, pogotovu ljeti, zajede koža oko bedara, dobiju „vuka", pa ih to peče i smeta u poslu. Ako je to u manjoj mjeri, pomaže svakodnevno pranje hladnom vodom i posipavanje običnim puderom (milovkom). A ako je koža jače zacrvenjela ili je iscjedak gust i žut, mora se potražiti liječnička pomoć, jer onda pranje samo pogoršava to stanje, a osim toga može da bude po srijedi zarazna bolest.



Slika 1. IRIGATOR

Liječnik često u takvim slučajevima propisuje ženi osim svoga liječenja ispiranje sa irigatorom (istom spravom, koja se upotrebljava za klistir, samo sa drugim nastavkom).

Pod konac se nošenja događa, doduše rijetko, da žena na mahove dosta jako krvari čistom krvlju ili da ponajviše prveskinja dobije teške napadaje grčeva, kod čega pada obično i u nesvijest, pa su ti grčevi slični grčevima padavičavih. Obje su te pojave vrlo pogibeljne za život majke i čeda, pa treba, čim nastupe, hitno pozvati liječnika, koji će prema potrebi odrediti premještaj trudnice u bolnicu.

Liječnička pregledba trudnice

Svaka žena u blagoslovljenom stanju (trudnica), napose prveskinja, mora se dati pregledati po liječniku najkasnije 6 do 8 tjedana prije porođaja, ako to već nije prije učinila. On će točnom pregledbom ustanoviti, da li je buduća majka dobro izrasla i građena, da li su joj svi tjelesni ustroji, naročito srce, pluća i bubrezi usprkos nošenja ostali zdravi i dorasli trudnoći i porođaju. Liječnik će nadalje, što je najvažnije, ustanoviti, da li se kod nje predviđa

uredan porođaj ili će moguće biti kakvih smetnja i zapletaja. Zbog njih će primalja (babica) pozvati liječnika k porođaju, ili će možda trudnica po savjetu liječnika morati otići 10 do 14 dana prije porođaja u koju veću bolnicu ili rodilište i tamo na sigurnom dočekati taj radosni događaj.

Pobačaj

Počevši od prvoga mjeseca pa do kraja nošenja može se ženi dogoditi, da prije roka rodi. To zovemo do sedmoga mjeseca pobačaj (ili abortus), a dalje od sedmoga mjeseca prerani porođaj.

Ako do pobačaja dođe do trećega mjeseca trudnoće, počne žena uz bolove u trbuhu i krstima samo krvariti, a onda za dan, dva ili kasnije uz sve jače krvarenje i bolove izađu plod i posteljica zajedno. Dogodi li se to u četvrtom mjesecu ili kasnije, dobije trudnica prave trudove kao za porođaj. Poslije ode od nje plodnja voda, a onda se rodi djetešce i poslije njega posteljica, kao kad je porođaj na vrijeme.

Kod pobačaja u prva tri mjeseca nikada ne izađe sa plodom čitava posteljica, nego zaostanu u maternici veći dijelovi njezini ili manji komadići, a kod kasnijih pobačaja često zaostanu dijelovi posteljice, iz kojih žena na mahove žestoko krvari. U svakom takvom slučaju, bilo da trudnica krvari, bilo da dobije trudove, ili da joj otječe plodnja voda, mora se smjesta prizvati liječnik. On će pobačaj ili prerani porođaj kušati da zaustavi, ako je moguće, ili će bar po mogućnosti istražiti njegov uzrok. Ako žena takav nedovršeni pobačaj prepusti sam sebi, može ona prvih dana, a gdjekada već za prvih sati zbog žestokoga krvarenja iskrvariti, ili će mjesece i mjesece na mahove pomalo krvariti, ili opet zaostala posteljica ili njezini dijelovi prouzrokuju gnilenje i upalu u maternici.

Uzrok pobačaju može biti teška bolest srca ili bubrega, zarazna bolest u krvi (sifilis), zatim naročito kod prveskinja preslabi razvitak maternice ili kakva izraslina na njoj ili što drugo. Sve će to liječnik (prema potrebi liječnik specijalista u gradu) točnom pretragom ustanoviti, pa nastojati ukloniti taj uzrok za buduća zanošenja.

PORODAJ

Iako porođaj stvara i ostavlja na ženinom tijelu velike promjene, ipak je on normalno, zdravo zbivanje, s kojim se ljudski rod neprekidno nastavlja i obnavlja. Znamo iz iskustva, da od stotinu porođaja njih devedeset i pet glatko i sretno prođe, pa makar bila rodilja u to vrijeme potpuno sama sebi prepuštena.

Trudovi i trajanje porođaja

Već nekoliko tjedana prije porođaja osjeća žena ponajviše u noći u razmaku od pô do jednoga sata bolove u trbuhu, koji prelaze u krsta i odatle u bedra. Pritom se trbuh malo napne i otvrdne, a za pô do jedne minute sve prođe. To traje nekoliko sati, a prema jutru se sve smiri. To su prividni trudovi, a nemaju ništa sa porođajem.

Tek kad se navrši vrijeme za porođaj, počnu pravi trudovi (hipovi, bolovi, naponi), koji se javljaju najprije svakog četvrt sata i slabo, a kasnije sve češće i dulje i postaju jači.

Maternica se za vrijeme trudova najprije u gornjem dijelu steže i suzuje, a u donjem se dijelu, grlu i ušću širi. Kad je ušće maternice već prilično otvoreno, tvori plodnja voda u plodnjim ovojima na tom ušću mjehur. On za narednih trudova pukne, pa iz njega iscuri za 1 do 3 žlice plodnje vode, a onda se kroz sve više raširenо ušće protiskuje glavica čeda. Sad već i sama rodilja tiska za vrijeme trudova dolje kao na stolicu i time pripomaže trudovima. Glavica prolazi kroz rodnicu i ušće njezino, pa se za vrijeme svakoga daljnjega truda sve više i više pojavljuje. Konačno se uz nekoliko najžešćih trudova, kod kojih se rodilja znoji i dršće, a u licu gdjekada pomodri kao šljiva, rodi glavica. Iza nje brzo i lako slijede ramena i trup djeteta, pa ono odmah padnuvši među noge majčine svojim glasnim plačem obraduje svoju majku i rod-

binu. Taj prvi plač djeteta probudi po drugi put u majci ljubav prema njemu.

Sad se rodilja riješila najvećih muka, pa se odmara. Pri tom može ženu zahvatiti zbog pretrpjelih bolova tresavica, da se sva trese i cvokoće zubima. Takvu rodilju treba odmah pokriti debelim pokrivačima, pa će to za nekoliko časaka proći.

Dijete je još sa materom u vezi: od pupka njegova ide pupkovina sve do posteljice, koja je još u rodiljinoj maternici. Pupkovinu primalja (babica) propisno podveže, prereže i opskrbi i stavi dijete na stranu.

Nakon kojih 10 minuta osjeti rodilja ponovo trudove, no ti su samo slabo, neznatno stezanje maternice zato, da se još posteljica porodi. Kod tih trudova žena u nekoliko mahova iz maternice krvari. Nakon pola sata do jednoga sata uz malo jači trud i ženino napinjanje rodi se i posteljica, koja se sastoji od plodve, plodnjih ovoja i pupkovine. Plodva je plosnata, okrugla pogača, prilijepljena na unutarnju plohu maternice, a sastoji se iz mekanoga mesnatoga tkiva sa nebrojeno mnogo krvnih žila, kroz koje dijete putem krvi dobiva od majke hranu. Pupkovina je 1 prst debela vrpca, kroz koju putem žila dolazi krv iz plodve k djetetu i natrag se u nju vraća. Plodnji su ovoji dvije slijepljene opne; one poput kese obavijaju čedo i plodnju vodu, u kojoj se ono slobodno kreće.

Čitav porođaj od prvih trudova do porođaja plodve traje kod prveskinje 18 do 20 sati, a kod višerotkinje 10 do 12 sati. No svakako ima u trajanju porođaja vrlo velikih razlika već prema starosti rodilje, veličini djeteta, građi tijela ženina i prema jakosti i gustoći trudova.

Čistoća kod porođaja

Do prije 70 godina je babinja groznica u privatnim kućama, a ponajviše u rodilištima i bolnicama poput smrtne kose kosila nebrojene živote mladih majka, a da onda liječnici nijesu mogli naći uzroka tomu i stajali su bespomoćni. Gdjekada su znale u

rodilištu oboljeti sve žene poslije porođaja bez iznimke, a umrlo ih je polovica ili još više.

Tek je šezdesetih godina prošloga stoljeća liječnik i veliki dobrotvor svih majka Semmelweiss pronašao, da strahovitu babinju groznicu prouzrokuju sitne žive tvari, kasnije nazvane bakterije, koje su primalje i liječnici kod pregledaba i operacija sa rukama i instrumentima (oruđem) prenosili na rodilje. Svaki naime čovjek ima na svome tijelu i odijelu, pa i rodilja u rodnici, mnogo klica bolesti. Osobito liječnik i primalja, a i svatko, tko je dirao gnojne rane ili samo njegovao bolesnika, može da prenese na rodilju najrazličitije uzročnike bolesti. Zato se odonda počelo najstrože paziti na čistoću oko rodilje kod porođaja (i kod operacija) tako, da je danas babinja groznica (ili sepsa) gotovo izumrla ili je bar velika rijetkost. Dok je prije od nje umiralo 10 do 20 žena od stotine, sada tek 1 do 2 od hiljadu.

Tkogod ima dakle posla sa rodiljom ili babinjačom (ženom poslije porođaja), liječnik, primalja ili njegovateljica, bilo da je iznutra pregledava, bilo da joj pomaže kod porođaja, bilo da izvodi makar kakvu operaciju, mora da prije toga svoje ruke i instrumente raskuži. Ruke se peru 10 časaka sa sapunom u toploj vodi, nakon što su nokti kratko podrezani, a onda se par minuta raskužuju tako, da se četkom taru u lisolu, alkoholu ili sublimatu. Instrumenti (sprave) se moraju najmanje 10 časaka kuhati u vreloj vodi, koja kipi, da se mogu kod rodilje upotrijebiti. Vanjska se rodnica i njena okolina mora prati sapunom i toplom vodom i poslije lisolom oplahnuti i još prema potrebi jodovom tinkturom namazati.

Zato, što dobro treba znati, kako se kod porođaja mora raditi, može i smije voditi porođaj samo ispitana primalja (babica). Ona je godinu dana ili više zorno učila u rodilištu sve o porođaju, o ženi i djetetu, o pomoći kod porođaja i potrebi, kad mora zvati liječnika i, što je najvažnije, o čistoći i raskuživanju svojih ruku i instrumenata (sprava).

Primalja će raskuženim rukama i iskuhanim škarama prerezati djetetu pupkovinu, sa iskuhanim je vrpcama podvezati, propisno povezati pupak djetetu, u potrebi stručno pomagati liječniku kod porođaja i kasnije, opskrbiti rodilju i brinuti se dalje za zdravlje babinjače i dobar napredak njezin i djeteta.

A ako kod nas mnoge žene na selu ipak dobro i sretno rode bez stručne primaljske pomoći, to su samo sretni slučajevi. Međutim vrlo mnogo žena umire u porođaju i u babinama baš zato, što nijesu imale izučene primalje kod sebe.

SLABI TRUDOVI. Bez bolnih i jakih trudova osobito kod prveskinja ne može se porođaj svršiti naravnim putem. Kod žena sa mlohavim i mekanim trbušnim stijenkama, napose kod onih, koje su više puta rodile, zatim kod žena, koje rađaju prvi put u već malo poodmakloj dobi poslije navršene tridesete godine, često se dešava, da nemaju dobrih trudova. Onda se porođaj ne miče s mjesta. Takva rodilja, ako joj još nije voda otekla, mora da češće ustaje sa postelje, da hoda po sobi, da se kupa u vrućoj vodi (38 do 40 stup. C), da se popivši čaj uznoji, pa će joj se trudovi pojačati. Ako je mjehur pukao ili, kako to narod veli, ako je prednja voda otišla, onda spada rodilja bezuvjetno u postelju i ne smije ustajati, pa ako se uz nastojanje primalje nakon naredna dva sata ne rodi čedo, treba prizvati liječnika.

USKA ZDJELICA. Postoji li kod rodilje uska zdjelica u većem stepenu, najviše kao posljedica rahitisa, onda ne može dječja glavica proći kroz koštani dio zdjelice, pa je porođaj živoga djeteta naravnim putem nemoguć. Tu pomaže samo liječnička operacija.

AKO JE NEPRAVILAN POLOŽAJ ČEDA u maternici, to jest kad dijete poprijeko ili koso leži, i tu pomaže samo opet vještina liječnika ili, ako njega nema blizu, osobito spretna primalja.

EKLAMSIJA. Kod nekih prveskinja, koje su obično pune i jake, dobro hranjene, a imaju otečene noge i potkoljenice i možda su malo u licu podbuhle, mogu da nastupe za vrijeme porođaja teški grčevi sa dubokom nesvijesti i poput šljive pomodrilim licem. Bolesnica sebi izgrize jezik i pjena joj ide na usta, te je potpuno slična padavičavoj ženi za vrijeme napadaja. Ti se napadaji često opetuju i ugrožavaju život rodilje i djeteta. Zato je potrebna hitna pomoć liječnika.

Dok on ne stigne, mora se na bolesnicu budno paziti, pa joj kod svakoga započetoga napadaja turiti žlicu ili drvenu trijesku omotanu krpom među zube, da sebi jezik ne progrize. U sobi njezinoj neka vlada potpuna tišina i neka se zamrači svijetlo, a ne smije se nuditi nikakvim jelom ni pićem, da se ne uguši.

Prizvani će liječnik nastojati što prije porođaj dovršiti, a puštanjem krvi bolesnici i lijekovima kušati, da napadaji prestanu ili da bar budu što rijeđi. Poslije porođaja napadaji gotovo redovito prestanu sasvim, a žena pomalo dolazi k sebi, tek što je još nekoliko dana muči glavobolja.

Dijete se takve žene počešće rodi zamrlo i po desetak dana je kao omamljeno, mnogo spava i slabo sisa.

KRVARENJE. Dok je dijete u utrobi, može žena da krvari iz dvaju razloga: ili se plodva prije reda odljuštila od maternice, ili se nastanila na ušću maternice, kuda ima da dijete prođe, pa se kod svakoga truda sve više raskida. U oba slučaja treba žurno prizvati liječnika.

Poslije porođaja djeteta do porođaja posteljice žena na mahove krvari i izgubi poprečno oko pol litre krvi. Ali žene sa mekanom i mlohavom maternicom, a osobito one, koje su mnogo puta rodile, i one, koje su imale vrlo slabe trudove ili su naglo rodile ili su imale dvojke, često krvare poslije porođaja djeteta, a i poslije porođaja posteljice preodviše. Nerijetko se događa, da od gubitka krvi i slabosti padaju u nesvijest, pa i umru, ako primalja i prizvani liječnik hitno ne pomognu.

PRIRASLA POSTELJICA. Slično zadešava ženu, ako je posteljica uz maternicu djelomice čvrsto prionula ili šta više prirasla, a iz maternice krvari. U takvom će slučaju primalja kušati da istisne posteljicu, a ako njoj ne uspije, učinit će to prizvani liječnik ili će je rukom iz maternice izljuštiti.

Kod običnih krvarenja, kad je već posteljica vani, postavi se glava žene na niže, a noge nešto poviše od tijela, a na trbuh se meću hladni oblozi ili vrećica sa ledom. U težim se slučajevima žena sa čvrstom gumenom cijevi što čvršće stegne u pasu, da joj se stisne trbušna žila kucavica, e da iz nje ne dolazi krv u maternicu. Najbrže prizvani liječnik će sa injekcijama i još sa drugim sredstvima, s kojima raspolaže, sigurno spasiti ženu, ako je na vrijeme stigao. Ali će i iskusna primalja u mnogo i mnogo slučajeva također moći da spasi život rodilji. Uza sve te i još druge mjere opreza nije tako rijetka smrt rodilje u porođaju zbog iskrvarenja, a osobito ondje na selu, gdje porođaja ne vodi izučena primalja.

RAZDORI. Gdjekada krvari žena zbog većega razdora: to su ozljede, koje načini dječja glavica kod rađanja. U takvim slučajevima opet mora prizvani liječnik sašiti razdor i tako utišati krvarenje. No teže unutarnje razdore kod rodilje, koji su srećom rijetki, ne može vanjski liječnik sašiti, nego se za to mora žena hitno poslati u bolnicu.

Nažalost u mnogim krajevima ne zovu primalje k porođaju, pa svake godine premnoge žene stradaju životom bilo zbog nepravilnoga položaja čeda i uske zdjelice, bilo zbog krvarenja i ozljeda u porođaju, bilo zbog otrovanja krvi, koje su prouzročile nestručne babice neraskuženim rukama. Zato kvakom porođaju treba pozvati u primaljskoj školi izučenu primalju.

BABINE

Pojave u babinama i poslije njih

Poslije porođaja traje 4 do 6 nedjelja, dok se maternica i ostali ustroji ženini, koji su trudnoćom i porođajem bili promijenjeni, opet vrate u svoje predašnje stanje. To se vrijeme zove babine ili babinje, a žena u tom stanju babinjača.

Žena se u babinama osobito prvih dana vrlo lako i često znoji. Koja je jako slaba i blijeda ili mnogo krvi izgubila ili teški porođaj imala, znoji se češće i dulje.

Maternica se pomalo umanjuje time, što se neprestano steže. To je stezanje (posljednji ili pregrizli trudovi) kod prveskinja slabo, a one se žene, koje su višeput rodile, prvih dana obično tuže na jake bolove, pogotovu kad im je čedo na prsima. Protiv tih je bolova najbolje metnuti topao crijep na trbuh i popiti vrući čaj od kamilica sa aspirinom. Nakon dobrih mjesec dana se maternica tako umanji, da je opet tolika, kako je bila prije zanošenja.

POROĐILJSKO ČISTILO. Na maternici, napose na mjestu, gdje je sjedjela posteljica, ostale su uslijed porođaja nebrojene što veće, što manje rane, koje sada u babinama cijele. Iz tih se rana cijedi prva dva do tri dana čista krv, onda do šestoga dana sukrvica i sluz, što skupa daje smeđu boju, a od osmoga dana žuti i gnojavi iscjedak. To je čistilo ili pranje babinjače. Poslije desetoga dana je čistilo žućkasto ili bijelo, a posljednje dvije do tri nedjelje, to jest od trećega do šestoga tjedna sasvim bijelo ili prozirno. Prvih dana i tjedana je čistilo obilno, a pod konac babina ga ima sve manje. Ako je imala žena prerani porođaj ili pobačaj, čistila će biti manje i babine će kraće trajati.

KRVARENJE U BABINAMA. Gdjekada se u trećem i u četvrtom tjednu, osobito kad žena ustane ili počne raditi, znade pokazati u čistilu vrlo malo krvi ili sukrvice, ali to nije ništa bolesnoga. Samo ako bi se čista krv pokazivala kroz nekoliko dana počevši od druge nedjelje dalje ili bi žena od porođaja trajno krvarila, onda bi to značilo ozbiljno oboljenje, pa takvoj babinjači treba što prije prizvati liječnika.

Nažalost je još dosta rašireno mišljenje na ladanju u našemu narodu (a i u gradovima se nađe žena, koje tako misle), da babinjača mora šest nedjelja krvariti. Žena se s time tobože čisti, pa se to krvarenje smatra porodiljskim čistilom. Tako žene iz neznanja kroz tjedne i sedmice blijede, propadaju, slabe i padaju u mnoge bolesti zbog krvarenja, i to baš onda, kad bi trebale da se poslije porođaja brzo oporavljaju i da svoje čedo doje na prsima. Zato *dobro upamtite, mlade majke, da je svako krvarenje poslije 8. do 10. dana babina znak bolesti, pa treba prizvati liječnika.*

MJESEČNO PRANJE POSLIJE POROĐAJA. Prvo mjesečno pranje (perioda) nastupi kod žena, koje ne doje djeteta, nakon 6 do 8 tjedana. Kod mnogih dojilja se ona ne javlja, doklegod imaju dijete na prsima. Kod nekih se ipak pojavi već nakon 4 do 5 mjeseci, pa onda bude redovita ili izostane još po

koji put. Slabe, blijede i bolesne žene će prvu mjesečninu poslije porođaja dobiti svakako sa zakašnjenjem.

Obično žena, doklegod doji, ne zanese ponovo, ali se ipak događa, da žena sa djetetom na prsima zatrudni, a da nije poslije porođaja nijedamput imala mjesečnine.

U prvim tjednima babinjača slabi, blijeda je i gubi na težini, ali se redovito već poslije trećega do petoga tjedna tako oporavi, da je punija, jača, rumenija i svježija — osobito to vrijedi za dojilju, — nego što je ikada prije bila. Zato s pravom narod veli, da d i j e t e ž e n u p o m l a đ u j e. Svakako treba takva žena dobru hranu, a uz to ne smije da prenaporno radi.

MAJČINO MLIJEKO I DOJENJE. Treći dan po porođaju sise ženi postaju veće, punije, tvrđe i nabreknu, jer se u njima sada počinje stvarati sve više mlijeka. Žena osjeća u prsima stalnu neku težinu i napetost, a na mahove je u sisama bocka, trza i žiga, pa se to prenosi sve do pod pazuho. Za narednih nekoliko dana prsa omekšaju i napetost popusti, pogotovu kod žene, koja doji svoje čedo. Ako žena nema djeteta na prsima, sve to nešto polaganije prolazi, ali tako, da se za 6 do 8 dana sve smetnje od mlijeka izgube, a mlijeko u prsima pomalo usahne.

Naprotiv kod žene, koja doji svoje čedo, do sedmog se ili osmoga mjeseca stvara sve više mlijeka, a onda se polagano gubi, ali traje često više nego godinu dana. Općenito je poznato, da gotovo sve slavenske žene imaju dosta mlijeka, a mnoge na selu doje čedo preko 2 do 3 godine.

NEKE NEPRILIKE ŽENE POSLIJE POROĐAJA. Ako razdore, koji nastaju često kod porođaja, liječnik odmah poslije porođaja ne sašije, ostaje ulaz u rodnicu trajno malo otvoren, pa to ženi kod nošenja i dizanja tereta i dugotrajnoga stajanja smeta. Takvoj ženi vremenom ispada donji dio rodnice van, a kasnije može i sama maternica ispadati. Dakako da se to ženi sa vrlo čvrstim tjelesnim ustrojem i

dobrim mišicama ne će dogoditi usprkos nesašitoga razdora i usprkos nekoliko porođaja uzastopce.

Hemoroidi (šuljevi, zlatna žila) kod babinjače znaju prvih 8 do 10 dana biti još jako otečeni, da ih za 2 do 3 mjeseca sasvim nestane, a grčne se žile na donjim okrajninama obično ne izgube sasvim.

Trbuh gotovo svake babinjače ostane mlohav, a često i smežuran. Musavosmeđe mrlje sa lica se većinom izgube za 6 do 8 nedjelja, a vrlo je velika rijetkost, da bi trajno ostale.

Općenito žena poslije porođaja, ako je zdrava i dobro se hrani, postane u čitavom tijelu malo punija i jača, nego je prije bila.

Njega žene u babinama

KAKO PRIMALJA NJEGUJE BABINJAČU. Kad je posteljica po porođaju izašla, a žena se malo oporavila, primalja će ženu, nakon što je sebi dobro sapunom toplom vodom kroz 10 minuta višeput oprala ruke, ženu urediti.

Primalja će prokuhanom, mlakom vodom, koja curi iz irigatora, ženi oplahnuti bedra i vanjsku rodnicu, a onda obrisati čistom vatom. Svu će mokru i krvavu posteljinu ispod žene svući, a suhu pod nju podmetnuti. U tu se svrhu žena premjesti na drugu postelju ili na jedan kraj ove, ako nema druge, a onda se brzo izmijeni posteljina.

Žena najbolje leži na strunjači ili madracu. Na nju se metne 1 metar dugo, a 1 metar široko gumeno ili voštano platno, ili mjesto toga 2 do 3 ponjave, koje su složene na 1 metar u širinu i dužinu, a na to druga ponjava preko cijele strunjače. Na ponjavu se stavi opet metar duga i metar široka prevlaka (platno ili stara ponjava) u sredinu postelje, da se ona prlja, a druga posteljina da se tako što više očuva.

Sad se ženi hitro skine košulja i navuče čista, pa se položi ravno na leđa sa ispruženim nogama. Zimi može babinjača da na košulju obuče majicu, da prsa ne prehladi. Trbuh joj se opaše sa oko 30 cm širokom ponjavom ili sa 6 metara dugim, 15 cm širokim povojem iz gumenoga sukna, te se malo pritegne i prikopča iglama pribadačama.

Primalja će samo sa čistim i dobro u sapunu i toploj vodi opranim rukama pristupiti k njegovanju najprije djeteta, a onda babinjače. Ona će prvih 8 do 9 dana svaki dan dvaput čistom prokuhanom vodom iz irigatora oplahnuti ženi vanjsku rodnicu.

Zatim će s vatom ili čistom krpicom od sprijeda prema natrag obrisati vanjsku rodnicu, a drugu čistu vatu staviti na rodnicu, a pred nju čistu platnenu krpu. Ispirati iznutra, pretraživati iznutra ženu ili bilo što dirati babinjači u unutarnjoj rodnici najstrože je primalji i svakome zabranjeno, jer bi se time rane, koje sada kod babinjače cijele, pozlijedile i unosile bi se u ženu kužne klice u najopasnije doba. Samo nakon posebnoga liječničkoga naloga smije primalja iznutra ispirati babinjaču s lisolovinom iz prokuhanoga irigatora.

Upotrijebljena se vata mora baciti u vatru, a krpe se moraju najprije dobro iskuhati, a onda oprati, da se mogu ponovo upotrebljavati. No taj posao ne smije obavljati primalja niti ona žena, koja se bavi s babinjačom i u nestašici primalje zamjenjuje primalju kod žene.

Vata se i krpa pred rodnicom prvih dana mijenja po više puta, zapravo kolikogod se puta napuni krvlju ili čistilom i svaki put poslije puštanja vode i poslije stolice. Poslije toga i poslije svakoga pranja mora se vanjska rodnica i njena okolina (bedra i debelo meso) dobro obrisati i posušiti. Inače bi lako babinjača na tim mjestima dobila „vuka" ili kakav osip.

Kada je primalja tako uredila ženu, neka joj opaše trbuh složenom ponjavom ili gotovim trbušnim pojasom. Onda će iznijeti iz sobe sve prljave i mokre stvari (kao ponjave, krpe i dječje pelene, posudu sa mokraćom i izmetinama), da se u sobi ne kvari zrak.

Tu je malo opširnije kazano, kako se njeguje babinjača prvih dana, dok je još u postelji, zato, da bi u siromašnim i zapuštenim krajevima, gdje je do primalje teško doći ili je nema, po tim uputama domaće, razborite žene mogle ispravno njegovati žene poslije porođaja.

TJELESNA TOPLINA I BILO BABINJAČE. Primalja će ili žena, koja njeguje babinjaču, prvih 5 do 6 dana ujutro i uveče izmjeriti babinjači toplomjerom tjelesnu toplinu i opipati bilo. Sasvim je nepouzdano pipanje rukom, da se ustanovi toplina.

Prije nego se mjeri toplina, obriše se ženi dobro pazuho, da ne bude nimalo znojno ni vlažno. Zatim se stavi tanji kraj toplomjera, u kojem se ljeska živa, pod pazuho ženi dosta duboko i pazi, da se ništa od odjeće ili rublja ne dotiče toplomjera. Nakon 5 minuta se izvadi toplomjer, pogleda, dokle se u njemu digao stupac žive, pa opet stavi pod pazuho još dva do tri puta po 5 minuta, doklegod se više stupac žive ne diže. Tako dignuti stupac žive u toplomjeru ostaje trajno, pa treba toplomjer dobro protresti, da živa padne dolje, ako se hoće ponovo toplina mjeriti.

Izmjerena se toplina zabilježi svaki dan na komadić papira, da se ima pregled o tjelesnoj toplini i da se može pokazati liječniku, ako bi ga morali pozvati. Od šestoga do desetoga dana je dosta jedamput na dan izmjeriti toplinu, ako nije nimalo povišena.

Prvih 12 sati poslije porođaja digne se kod nekih žena toplina na 38 stupnjeva ili šta više na blizu 40 stupnjeva, ali to je bez pogibelji po babinjaču. U babinama je tjelesna toplina zdrave žene najviše ujutro 37 stupnjeva, a uveče 37.2 stupnjeva Celsijevih.

Bilo se pipa na podlaktici odmah povrh palca, gdje se odmah pod žilom kucavicom pipa tvrda kost palčenica. Ono je u prvim tjednima babina kod zdrave žene napadno polagano, oko 60 puta u minuti, mirno i puno, to jest dobro se pipa. Samo kod žena, koje su u porođaju mnogo krvi izgubile, prvih je dana bilo trajno dosta ubrzano (90 do 100 kucaja u minuti) i mekano.

BABINJA GROZNICA (SEPSA). Čim se tjelesna toplina u babinama podigne na blizu 38 ili šta više preko 38 stupnjeva, ili je bilo trajno ubrzano, mora se odmah k ženi pozvati liječnik, jer je to obično prvi znak babinje groznice, to jest otrovanja krvi, kojega su se uzročnici, ako primalja nije dosta pazila na čistoću, već za porođaja nastanili i razvili u ženinu tijelu.

Prije se mislilo, a u nas i sada gdjegdje narod još vjeruje, da u prva tri do četiri dana babina nastupa groznica i vrućina od toga, što u sise nadolazi mlijeko. To je sasvim krivo mišljenje, *nema groznice niti vrućine od mlijeka !* Vrućina i groznica u prvim danima poslije porođaja je uvijek znak zaraze porođajnih puteva žene, iako svaki put ne mora ta zaraza biti velika. Ta groznica nam kaže, da su kužne klice razvile bilo težu, bilo lakšu bolest u ženinu tijelu.

Babinja je groznica vrlo ozbiljna i teška bolest, koja traje po nekoliko tjedana, a i po 3 do 4 mjeseca. Od nje umire, ako ne svaka druga, a ono sigurno uvijek svaka treća žena, koja od nje oboli. Zbog toga treba svaku vrućinu ili groznicu kod babinjače najozbiljnije shvatiti i odmah pozvati liječnika, koji će ubrzo ustanoviti, da li je to samo prolazno ili se radi o pravoj babinjoj groznici ili sepsi. Ako žena oboli od nje, najsigurnije i najbolje će se liječiti u rodilištu ili kojoj većoj bolnici.

SOBA BABINJAČE I GRIJANJE SOBE. Soba babinjače neka je svijetla i zračna. Ona se mora više-put na dan zračiti: ljeti i za povoljnijega vremena neka se otvaraju prozori u samoj sobi, gdje žena leži, a samo u zimi neka dolazi svježi zrak kroz otvoren prozor iz druge sobe. Za vrijeme zračenja treba zimi babinjaču pokriti kakvom ponjavom i zaštititi zaslonom, da hladni zrak ne struji izravno na nju.

Za hladnijega vremena neka se u sobi loži, ali tako, da nije opet u njoj prevruće, kako je to često na selu, gdje je bolesnik u kući. Ne valja, ako se od bojazni pred prehladom prozori rijetko ili nikada ne otvaraju, soba se ne zrači, a loži se tako, da u njoj vlada nesnošljiva vrućina. Dosta je toplo za babinjaču, za dijete i za bolesnika, ako je toplina sobe 18 i pol ili najviše 20 stupnjeva po Celsijevu toplomjeru.

Ljeti, kada je vani toplije, mogu biti prozori trajno otvoreni. Postelja babinjače i djeteta neka nije smještena baš između vrata i prozora, da ne trpe od propuha, ali inače neka je u sobi uvijek dosta zraka i svijetla. Samo blještavo svijetlo ili izravne sunčane zrake ne smiju da udaraju u lice ženi i njezinu čedu.

HRANA I PROBAVA BABINJAČE. Prva tri dana neka babinjača uzima samo tekuću i lako probavljivu hranu. A to je mlijeko, bijela kava, čaj, čorba, pirjani (piré) krumpir, riža, krupica (gris), svježe povrće, kao što je špinat, grašak i mrkva, i bijeli kruh. Od četvrtoga ili petoga dana dalje može babinjača da jede sve kolače i varivo, mekano kuhano ili pečeno meso pa i palentu (žgance) i svu ne previše teško probavljivu hranu, samo treba da ima urednu probavu.

Ako mati, koja doji svoje dijete, pije bilo kakav alkohol, njezino se dijete time truje i postaje pospano, a i njoj samoj škodi. Neki vele, da će žena imati više mlijeka za dojenje, ako pije piva. Ali to je krivo mišljenje. Od pića nema više mlijeka, nego samo od dobre hrane. Zato je najbolje, da niti babinjača niti dojilja ne pije nikakvoga pića (vina, piva, rakije i drugo).

Prije se ženama poslije poroda dugo davala samo tekuća i stroga hrana, kao da su babinjače najteži bolesnici, ali se od toga kao sasvim nepotrebnoga odustalo.

Treći dan treba nastojati, da žena ima stolicu (veliku nuždu). Najbolje djeluje klistir sa 1 litrom tople vode, u koju se uspe

1 žlica kuhinjske soli. Ako je žena dolje na međici šivena, onda se počeka još 1 do 2 dana ili se dade 1 žlica ricinova ulja u mlijeku ili crnoj kavi. Otada treba da babinjača bar svaki drugi dan ima stolicu (veliku nuždu), a to se obično lako postigne sa pola litre tople vode u klistiru, ako ne bi sama imala stolice. Kad već babinjača ustaje, onda se stolica uz prikladnu hranu pomalo sama uredi, a ako ne, daje se još koji put klistir ili ricinovo ulje ili čaša Franje Josipa gorke vode na tašte.

Prvih se dana po porođaju desi, da žena ne može sama mokraću da pusti. Onda neka je primalja malo pridigne i posadi na posudu i malo pritisne na mjehur, pa će žena moći da mokri.

Vrlo je prikladna plosnata posuda iz porcelana ili emajliranoga lima, na kojoj treba da obavlja veliku i malu nuždu svaka bolesna žena, koja leži u postelji. Dobiva se u svim većim trgovinama posuđa.

Ne uspije li sa pritiskom na donji trbuh, da žena pusti vodu, mora joj primalja pustiti sa iskuhanim kateterom. To ne smije osim primalje nitko činiti, nego treba za to zvati liječnika, ako nema primalje kod žene.

Rodilja počinje ustajati

Već od drugoga dana babina dobro je, da zdrava babinjača pravi tjelovježbu, pa da joj bolje krv kola po žilama, da se čitavi tjelesni ustroj ojača, da se probava i stolica uredi i da se predusretne mnogim bolestima. Prva će dva dana poslije porođaja babinjača dvaput dnevno po 5 minuta disati samo s trbuhom i pomoću nogu se podići sa donjim tijelom sa postelje. Od četvrtoga dana dalje će joj primalja ili njegovateljica 5 do 6 puta raširiti koljena i tako ih držati, a ona će ih silom nastojati jedno drugomu približiti. Zatim će babinjača poput bicikliste prignuti koljena i podići bedra k trbuhu, a onda čitavu donju okrajninu (nogu) oštro ispružiti. Onda će polako bez pomoći ruku triput za redom sjesti u postelji.

Sve će te vježbe raditi babinjača dvaput dnevno po 5 minuta i svaki slijedeći dan oštrije i napetije. Poslije tih će se vježbi sama babinjača osjećati zdravijom i jačom.

Četvrti ili peti dan poslije porođaja neka žena, ako nije bila šivana ili nije imala težak porođaj, sjedeći jede u postelji, a dan dva poslije neka na četvrt sata

pruži noge sa postelje na podnožak ili klupčicu. A kada se već bude dobro osjećala, neka ustane. To će biti oko osmoga ili desetoga dana, već prema njenoj snazi, otpornosti i tjelesnom ustroju. Prvi dan neka to bude pola sata prije podne, a pola sata po podne ili k jelu. Poslije neka postepeno sve više bude na nogama tako, da je od četrnaestoga dana veći dio dana izvan postelje.

Dobro je, da žena poslije porođaja, osobito ona, kojoj je ostao spušten i mlohav trbuh, nosi najmanje 3 do 4 mjeseca mekani platneni ili gumeni trbušni pojas.

Ima žena, koje — inače navikle na teži i najteži rad — ustaju već drugi, treći dan po porođaju i rade već obične poslove, a da im se ništa ne dogodi. Ali to ne može vrijediti kao pravilo, to su iznimke. Najbolje je mjerilo, da žena ustaje onda, kad se ona sama za to osjeća dosta jakom. Ne treba se u tome prenagliti, ali nije dobro niti predugo se čuvati i ljenčariti u postelji po 14 dana i više.

Prema tome će radnička žena, seljakinja i ona, koja svaki dan radi teži posao, moći bez pogibelji za zdravlje ranije ustati i početi raditi nego gradska i činovnička žena, koja nije navikla teškomu radu.

Svakako će žena, koja je imala vrlo težak i nepravilan porođaj ili jako krvarenje, te je ostala blijeda i slaba, dobro učiniti, ako ostane koji dan dulje u postelji i malo kasnije ustane.

Ljeti i za lijepoga, mirnoga vremena može babinjača izaći već u trećoj sedmici van, a zimi najranije nakon 5 do 6 nedjelja, ako je vrijeme blago bez nepogoda i ako je vrlo dobro obučena. Bolje je za ženu, da ide pješke, nego da se vozi.

Žilavija žena može od šeste sedmice dalje svaki i najteži posao da radi, a kod gradske žene i kod žene mekanijega tjelesnoga ustroja prođu dva do tri mjeseca, dok ne bude sposobna za svaki rad.

DIJETE U PRVOJ GODINI

NOVOROĐENČE

Dijete je novorođenče prvih 14 dana, dok mu ne otpadne pupkovina.

Zdravo novorođenče plače jakim glasom, čim se rodi. Ono miče ručicama, živahno se trza nožicama i odmah otvara oči, ako je donošeno. Gdjekoje novorođenče kiše i kašlje, pogotovu ako mu je došlo u nos ili grlo plodnje vode ili sluzi.

Čim se dijete rodilo

PODVEZIVANJE PUPKOVINE. Istom rodeno novorođenče je sa svojom majkom još povezano pupkovinom, koja ide od posteljice u maternici pa do pupka njegova u sredini trbuha. Pupkovinu podvezuje primalja. Ona ima već prije porođaja djeteta iskuhane pupkorezne škare (nožice) i 3 do 4 cm uske, duge platnene iskuhane vrpce. Kad su nekoliko minuta poslije porođaja djetetu prestale kucati žile u pupkovini, primalja će po prilici na 1 do 2 prsta daleko od dječjega pupka pupkovinu dobro stežući vrpcu oko nje zavezati i onda još jedamput stegnuti i zauzlati. Vrpca se mora čvrsto oko pupkovine stegnuti i zauzlati zato, da ne bi, kad se proreže pupkovina, iz žila pupkovine krvarilo. Zatim primalja isto tako podveže po drugi put pupkovinu tik do rodnice matere, a onda je malo dalje od prvoga uzla kod dječjega pupka držeći je na dlanu škarama prereže pazeći pri tom, da ne ozlijedi dijete.

Novorođenče rado drži noge tako, da su tabani jedan k drugomu okrenuti, a koljena malo privučena k trbuhu, pa se čini, kao da ima krive noge i sabljaste

potkoljenice. No takvo je držanje imalo čedo u utrobi majčinoj, pa su mu udovi odonda tako ostali. Za nekoliko se tjedana to držanje sasvim ispravi.

Dok je čedo bilo u majčinoj utrobi, dobivalo je hranu i kisik kroz pupkovinu, no čim se rodi, diše na pluća, a hranu dobiva na usta iz majčinih prsiju.

ZAMRLO DIJETE. Gdjekada se rodi dijete, a da se ne miče niti diše, nego leži kao mrtvo, modro je u licu i po tijelu ili je sasvim blijedo. U takvom će slučaju primalja dijete, ako je samo malo omamljeno, uhvatiti jednom rukom čvrsto za obje noge kod gležanja tako, da mu glavica dolje visi, a drugom će ga rukom oko desetak puta oštro popljeskati po leđima, pa će ono početi doskora zdravo plakati. No ako je dijete dista zamrlo, primalja će mu sa posebnom gumenom cijevi, koja je baš u tu svrhu napravljena, izvući po nekoliko puta sluz, krv i drugu nečistoću iz usta, ždrijela i nosa, a onda će ga staviti u već pripravljenu toplu kupelj. Tu će ga polijevati ledenom vodom po prsima i zatiljku, a onda će ga opet obješenog glavom dolje nekoliko puta popljeskati po leđima i provoditi kod njega umjetno disanje. Takvo se kupanje, polijevanje hladnom vodom i umjetno disanje mora provoditi dotle, doklegod dijete ne počne disati i glasno plakati, makar to trajalo čitav sat. Svakako je bolje, da to umjetno disanje provodi liječnik, koji će osim toga djetetu u potrebi dati koju injekciju, da ga oživi. Dužnost je primalje, da dade prizvati liječnika još za vrijeme trudova prije poroda djeteta, ako bi opazila po slabim i nepravilnim kucajima dječjega srca ili po čemu drugomu, da je čedo u pogibelji, zamrlo ili čak mrtvo. U većini se slučajeva dade dijete spasiti, pa mnogi put i ono, za koje ukućani rodilje drže, da mu već nema spasa.

Obično brzo iza poroda pušta dijete stolicu (blato), koja je gusta, kašasta, a zelenocrne boje. Tek za nekoliko dana postane stolica djeteta žuta.

Koža je novorođenčeta, osobito na leđima i kod dobro uhranjene djece, pokrita bijelom, poput loja gustom tvari. Ona se teško skida, pa je primalja mora

u prvoj kupelji najprije namazati uljem ili vazelinom, a onda s blagim sapunom i toplom vodom oprati ili suhim ručnikom obrisati, ako se inače ne da skinuti.

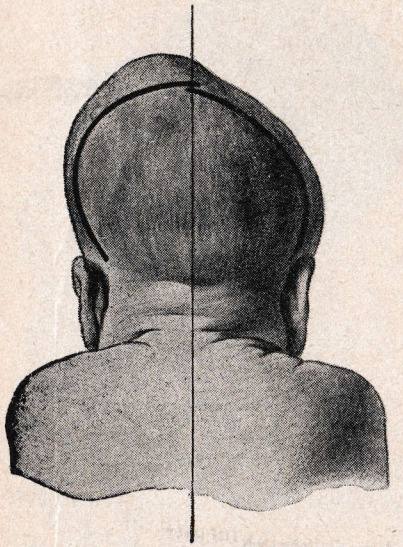
POROĐAJNA OTEKLINA GLAVE. Glava je djeteta (osobito kod žena poslije prvoga poroda) čudno izobličena: ona je od sprijeda prema natrag produljena poput jajeta, a najviše na zatiljku i na jednoj strani tjemena. Time, što dječja glava dulje vrijeme mora prolaziti kroz porođajni kanal matere, kosti se glave podmaknu jedna pod drugu, da glava zauzme što manje prostora, a najdonji dio kože i potkožnoga tkiva lubanje uslijed pritiska oteče, pa se tako glava produlji. Što je napornije i što dulje traje tako zvano doba istiskivanja čeda iz matere, to je veća ta porođajna oteklina glave ili oglavnik. (*Vidi slike broj 2. i 3.*) Mnoge mlade majke strahuju zbog toga, ali bez razloga, jer se ta oteklina sama od sebe izgubi za dva do tri dana. Ako se takva ili slična oteklina ne bi za tri dana izgubila, ili bi se dapače povećala, treba prizvati liječnika, jer se onda radi o izljevu krvi između pokosnice i kosti lubanje. No i to za malo više dana prolazi bez posebnoga liječenja, samo treba tu oteklinu čuvati, da se ne ozlijedi.

Slika 2.
IZOBLIČENA GLAVA NOVOROĐENČETA
„Porođajna oteklina" gledana sa strane

DONOŠČE I NEDONOŠČE. Zdravo donošeno dijete je poprečno 48 do 52 cm dugo i oko 2.800 do 3.200 grama teško. Od većih i jačih roditelja i od višerotkinja bit će i dijete još dulje i teže, a od niskih, slabih roditelja i od prveskinja razmjerno manje i

lakše. Donošeno je dijete čitavo okruglo, a nožice i ručice su mu punahne. Koža mu je blijedoružičasta, a po leđima i nadlakticama pokrita sitnim dlačicama poput pahuljica. Kosa na glavi je duga 3 do 4 centimetra i katkada vrlo gusta; nokti su čvrsti i malo dulji od vršaka prstiju. (*Vidi sliku br.* 4.)

Prerano rođeno, nedonošeno dijete je manje, mršavije i mnogo lakše na vagi. Koža mu je jasnocrvena, tanka, na mnogim mjestima nabrana, pa izgleda uvela. Zato je lice nedonoščeta staračko i kao mrzovoljasto. Kosti su mu glave mekane, a nokti također vrlo mekani. Po čitavom se tijelu vidi obilje sitnih dlačica. Takva se djeca ne miču živahno kao donošena, a plaču slabim, piskutljivim ili kriještavim glasom. (*Vidi sliku br.* 5 *i* 6.) Što se nedonošče starije i zrelije rodi, to će vjerojatnije ostati na životu. Potpuno je neopravdano vjerovanje u narodu, da djeca sa 7 mjeseci rođena ostaju na životu, a djeca sa 8 mjeseci da se ne mogu odhraniti, nego da umru.

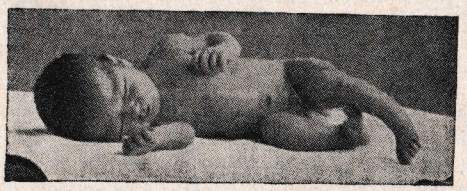


Slika 3.
IZOBLIČENA GLAVA NOVOROĐENČETA
„Porođajna oteklina" gledana straga

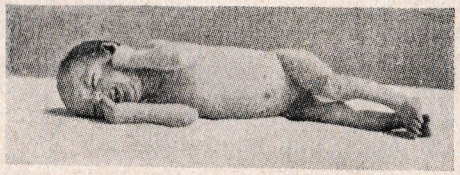
NJEGA I BOLESTI PUPKA. Ostatak će pupkovine na pupku djeteta primalja istom poslije prve kupelji opskrbiti i to ovako: Ona će prerez jodovom tinkturom namazati, čitav bataljak pupkovine zaviti čistom (sterilnom) vatom, prebaciti ga na trbuhu lijevo gore pod luk rebara — (na desnoj bi strani

tiskalo jetra) — i pričvrstiti ga tako, da će ga sa 3 prsta širokim povojem poviti obuhvativši dijete nekoliko puta oko trbuha i leđa.

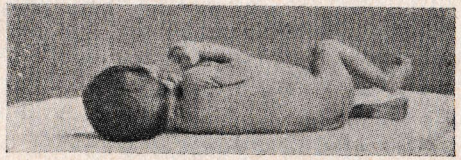
Odsada se djetetu, kad se kupa, ne smije pupak zaranjati u vodu niti kvasiti, doklegod mu ne otpadne pupkovina. A posušit će se i otpasti najprije, ako se ništa ne dira i ne kvasi.



Slika 4. NOVOROĐENO DONOŠENO DIJETE



Slika 5. NOVOROĐENO NEDONOŠENO DIJETE SPRIJEDA



Slika 6. NOVOROĐENO NEDONOŠENO DIJETE S LEĐA

Ako nije pupkovina čvrsto podvezana, dogodi se, iako rijetko, da iz pupčanih žila na pupku krvari. Primalja će tada još jedamput bliže k tijelu djeteta još čvršće podvezati pupkovinu sa iskuhanom vrpcom i propisno je opskrbiti.

Za pet do sedam dana otpadne ostatak pupkovine, koji se međutim posušio i postao crn i tvrd, a na pupku ostane mala crvena ranica. Ta se mora svaki dan poslije kupelji i svaki put, kad se pokvasi, posipati dermatol-praškom i sterilnom vatom pokriti te povojem zaviti. Za nekoliko će se dana i pupak malo unutra uvući, a ranica će se prevući zdravom kožom, i tako će pupak zacijeliti najkasnije do tri tjedna poslije porođaja.

Ali ne zacijeli uvijek svaki pupak tako glatko. Katkada je ranica poslije otpale pupkovine jače zacrvenjena i izlučuje žućkastocrveni sok ili gusti gnoj (vlažni pupak i gnojenje pupka). Gdjekada se sam ostatak pupkovine ne posuši niti otvrdne, nego ostaje debeo, vlažan i musav te zaudara (gangrena pupka).

Kad je već pupkovina otpala, dosta se često na ranici pupka načini kao grašak velika, svijetlocrvena ili tamnocrvena zrnata bobica, koja je slična jagodi, mekana je, vrlo lako krvari, a većinom je pokrita tankom, gnojnom naslagom (granulom pupka). Ona izlučuje mnogo tekućine ili gnoja, a može potrajati i nekoliko mjeseci, ako se ne liječi.

Sve te bolesti pupka i pupkovine nastaju zbog nečistoće, koju unose na pupak sa povojima, vatom, nečistim rukama ili sa nečistom kupelji bilo primalja bilo njegovateljica djeteta. Zato mora jedna i druga svaki put, prije nego se počne baviti s djetetom, dobro ruke oprati sa sapunom i toplom vodom, a pupak previti samo iskuhanim povojima i posve čistom vatom dobavljenom iz ljekarne. A kadu za kupelj mora prije uporabe oprati sa vrućom sapunicom ili vrućom rastopinom kuhinjske sode i ne smije tu kadu ni za što drugo upotrebljavati.

Kod svakoga takvoga oboljenja dječjega pupka treba prizvati liječnika, koji će ranu liječiti i dati daljnje upute. Liječenje domaćim lijekovima može samo bolest da oteže i pogoršava.

ŽUTICA. Gotovo kod svakoga se djeteta drugi ili treći dan poslije porođaja javi žutica bilo u jačem bilo u slabijem stepenu. Kod slabije i nedonošene novorođenčadi je obično žutica češća i jača. Žutilo se pojavi najprije na licu, na bjeločnicama očiju, pa onda tek dalje po tijelu. Žutica traje pet, šest do osam dana, a iznimno rijetko 2 do 3 tjedna. Za to vrijeme pogdjekoje dijete ima slabiji tek, pospano je, i češe se po tijelu, jer ga svrbi. No sve te pojave kao i sama žutica prođu bez ikakvih posljedica.

ZARAZNA UPALA OČIJU. Ako je majka imala u nošenju zarazni gnojni žuti iscjedak (bijelo pranje), onda će novorođenče već treći ili četvrti dan dobiti zaraznu upalu očiju. Djetetu najprije nateknu očni kapci, a iz oka se cijedi žuta, vodena tekućina, koja se za dan, dva pretvori u gusti žuti gnoj. Unutarnjost je oka isto crvena i otečena, a iz nje samo izvire gusti gnoj. Ako se oči ne liječe, prijeđe bolest i na rožnicu, uslijed čega onda djetetu oslabi vid ili sasvim oslijepi. Zato se mora kod svakoga i najmanjega iscjetka ili otekline na oku novorođenčeta smjesta prizvati liječnik. Isto tako mora i trudna žena sa gnojnim iscjetkom potražiti pomoć liječnika. Da se te upale ne javljaju, ukapa primalja poslije porođaja svakomu djetetu u oba oka rastopinu lapisa, a ona njeguje, kad dođe u kuću, najprije dijete, pa tek onda majku. Kad bi najprije babinjaču uređivala, mogla bi od nje sa njezina čistila prenesti kakvu bolest na dijete. S istoga se razloga ne smiju djetetu prati oči vodom, u kojoj se kupa, nego mlakom vodom, priređenom u posebnoj posudi.

NEKE OTEKLINE. Kod neke donošene djece obojega spola oteknu obje sisice koncem prvoga tjedna. Sisice budu malo crvene, natečene, tvrde; u njima se pipaju sitni grumeni, a iz njih se da istisnuti malo mliječne tekućine, koju narod zove vještičje mlijeko. Pod konac drugoga tjedna splasnu sisice same od sebe, pa zato nije potrebno nikakvo liječenje. Samo

ako sisice veoma jako nabreknu, pa to dulje potraje, mogu se dnevno mazati uljem ili vazelinom i vatom pokrivati. Istiskivanje mlijeka iz sisica je sasvim nepotrebno, šta više pogibeljno, jer bi se time mogla razviti gnojna upala sisica.

Kod neke se ženske novorođenčadi javlja u prvoj sedmici sad slabije, sad jače krvarenje iz rodnice. Traje tri do šest dana i prestaje samo bez liječenja.

Češća je pojava kod novorođene djece obojega spola oteklina vanjskoga spolovila i možda još najbliže okoline: bedara i trbuha. Ti se dijelovi tijela onda čine, kao da su puni vode i prozirni kao vosak. Kod tih smetnja neka majka osobito pazi na najveću čistoću u njezi pupka i neka ne steže čvrsto povoja oko otečenih dijelova.

OSIP. Rijedak je osip novorođene djece po čitavom tijelu, sličan onome kod ospica, a prolazi za koji dan sam bez liječenja.

TETANUS. Ako primalja ili njegovateljica djeteta sa nečistim rukama, povojima ili vatom unese na još nezacijeljeni pupak stanovite klice bolesti, dobije dijete za nekoliko dana tetanus, od čega gotovo sva oboljela djeca umru. A djecu zaraze samo one njegovateljice i majke, koje se bave radom u vrtu, u polju i u staji ili pranjem i čišćenjem podova. Kod nas tetanus novorođenčadi nije tako česta bolest, ali zato je čest kod neprosvijećenih i divljih naroda, gdje se ne pazi na čistoću, te umre svako četvrto novorođenče od nje.

Kod bolesnoga djeteta nastaju u mišicama, čeljusti i licu tako čvrsti grčevi, da ne može usta otvoriti niti majčine sise prihvatiti. Poslije se javljaju grčevi po čitavom tijelu tako, da je glava zabačena natrag, hrptenjača natrag savinuta i ukočena, a čitavo tijelo također ukočeno i tvrdo kao drvo. Za napadaja dijete prestane disati, a koža mu pocrveni i pomodri. Takvi napadaji popuste, pa se opet sve jače javljaju, dok ne nastupi smrt.

U novije se doba kušaju takva djeca spašavati injekcijama seruma protiv tetanusa, samo što je uspjeh zajamčen tek ondje, gdje se počnu vrlo rano liječiti. A da se ta strašna, za novorođenčad ponajviše smrtna bolest ne pojavljuje, najsvetija je dužnost majke i primalje, da s najvećom čistoćom njeguje novorođenče. Takva se osoba za vrijeme njege novorođenčeta i kasnije ne bi uopće smjela baviti obrađivanjem zemlje niti pranjem podova. A ako se već mora tim da bavi, mora poslije svakoga takvoga rada kroz 10 minuta prati ruke sa četkom i sapunom u toploj vodi, koja se mora često mijenjati.

DOJENČE

Dijete je dojenče do navršene prve godine, doklegod sisa majku ili se hrani na bočicu.

Kupanje dojenčeta

Malo se čedo do godine dana kupa svaki dan. Svakodnevno mu je kupanje potrebno, da se očisti od svake nečistoće : blata, stolice, mokraće, znoja i prašine, zatim da bolje spava, jede i napreduje. Prvu kupelj odmah poslije porođaja obavlja primalja, a kasnije neka to preuzme najbolje majka ili, ako je ona spriječena, koja uredna, čista i spretna žena.

Za čestitu su kupelj potrebne ove stvari :

1. kada (kaca, banja) za kupanje djece ili drveno korito ili škaf (no ta se posuda ne smije ni za što drugo upotrebljavati !),
2. toplomjer za kupelj sa drvenim okvirom,
3. ručnik za trljanje,
4. blagi magnesija-sapun, koji se dobro pjeni (svi su mirisavi sapuni, šta više i sapun za pranje rublja, preoštri i škodljivi djetetu, pa se ne smiju upotrebljavati !),
5. posudica ili zdjelica za pranje lica sa ustajalom vodom i

6. kesica za vatu sa nekoliko (6 do 8 komadića) čiste vate.

Sve te stvari, zatim pelene i haljinice za oblačenje djeteta moraju biti prije kupelji nablizu pripravljene, da se za vrijeme kupelji ili oblačenja djeteta ne moraju tražiti.

Najprije će majka oprati kadu toplom vodom i sapunom, a onda je bar do polovice napuniti vodom, ugrijanom do 35 stupnjeva po Celsijevu toplomjeru. Toplija voda nije potrebna, ona bi samo raznježila dijete, pa bi postalo osjetljivije za prehladu i bolesti. Toplina zraka u sobi, gdje se dijete kupa, neka je ljeti 18 stupnjeva Celsijevih, a zimi (a za boležljivo dijete i ljeti) 19 do 20 stupnjeva. Vodu treba svaki put s toplomjerom izmjeriti, a ne samo rukom ili laktom otprilike, jer je to sasvim nesigurno. Onda će majka dijete svući i — držeći ga čvrsto lijevom rukom pod njegovim lijevim pazuhom tako, da mu je šija i glavica naslonjena na njezinu podlakticu i zglobove ruke, a desnom ga rukom držeći pod zadnjicom — uroniti u vodu sve do vrata. (*Vidi sliku br. 7. i* 8.). Sad su djetetu nožice uprte o dno kade ili mu trup pliva u vodi, pa je desna majčina ruka slobodna. Majka će sad najprije glavicu nasapunati i oprati te paziti, da ni sapun ni voda ne uđu čedu u oči. Neka sapuna i pere dijete sa rukom ili još bolje sa debljom krpom (za trljanje), koju će svaki treći ili četvrti dan iskuhati u kuhinjskoj sodi. Spužvu neka nikada ne upotrebljava za dijete, jer se ne može čista držati. Poslije glave će majka čedu oprati čitavo tijelo i ruke i noge pazeći osobito na nabore i brazde kože oko zadnjice, bedara, pazuha, pupka i ruku, gdje se skuplja najviše nečistoće. Sad će majka čedo sa obje ruke onako, kako ga je metala u kupelj, dignuti iz kade i postaviti na stol pokrit pelenom ili ponjavom. Tu će ga brzo i dobro ručnikom za trljanje otrti i osušiti i ostaviti zamotano u ručnik ili pelenu. Po glatkim, ravnim mjestima slobodno se trlja koža djeteta, ali na osjetljivim mjestima i gd e se nabori i brazde (zadnjica, zglobovi, mjesta

između prstiju), trljanjem bi se koža mogla ozlijediti ili, ako je nadražena i crvena, još više podražiti. Tu se smije ručnik samo pritisnuti i odmaknuti od tijela ili treba njime vrlo nježno brisati.

Sad će majka djetetu oprati lice, koje mu po mogućnosti nije kvasila vodom iz kade. Komadiće vate iz kesice namoči u zdjelici sa ustajalom vodom i briše svako oko, uho, nosnicu i usnice sa posebnim

Slika 7. POLAGANJE DOJENČETA U KADU

Slika 8. KUPANJE DOJENČETA

komadićem vate, koji odmah baci. Ako su oči čiste, ne diraju se ni ne brišu. Usta se djetetu ne smiju uopće iznutra ni dirati ni prati niti brisati, jer se sa svakim i najnježnijim dodirom stvaraju ozljede, koje dijete sprečavaju u sisanju. Osim toga postoji pogibelj, da se sa naoko najčišćim predmetom (krpicom, vatom, prstima) unesu u usta klice koje bolesti. Ako su u ustima nastale kakve bijele naslage, „žabice", treba pitati liječnika za savjet, a bez njegova dopuštenja ne smije nitko dirati u dječja usta.

Vata se za brisanje nosnica i uha ne smije namotati na ukosnicu, štapić ili žigicu, jer bi se tako i uz najveći oprez moglo dijete ozlijediti. Za to neka se uzme zašiljena sama vata ili ugao mekanoga rupčića.

Brižna će majka kod svake kupelji, brisanja i oblačenja djeteta pregledati svoje čedo i ustanoviti, da li ono ima bilo kakav osip, kraste, rane, nepravilnosti ili šta više nakaznosti bilo gdje na tijelu.

Kad je dijete sasvim suho, majka će ga na svim onim mjestima, koja se rado zacrvene, zajedu i gdje je koža u naborima, a pogotovu oko vrata, pod pazuhom, oko pupka, pa na donjem dijelu tijela, u preponu bedara i između prsta naprašiti kojim praškom za djecu ili običnom milovkom, koja je jeftinija. Prah (posip, puder) od rižnoga brašna se ne smije upotrebljavati, jer se na dječjem tijelu u toplini rastvara, pa još jače izjeda kožu. Koji put je dijete jače zajedeno i crveno, a napose između nogu, gdje se koža moči sa mokraćom i stolicom. Tu će majka svaki put poslije mokrenja i stolice vatom ili mekanim ručnikom, umočenim u mlakoj vodi, brižno i nježno obrisati ranjava mjesta i dobro posušiti drugim suhim ručnikom samo pritiščući ga i odmičući od kože, da se ona trljanjem još više ne razdraži. A onda će bijelim vaselinom, lanolinom ili još bolje kojom dječjom masti tanko namazati sva ta crvena i ranjava mjesta i nabore, a povrh masti na tanko prahom naprašiti.*

Povijanje dojenčeta

Posušeno i zaprašeno čedo će majka sada na brzo obući. Najprije će navući preko ručica platnenu ili pamučnu košuljicu sa rukavima, koja se na leđima

* Ima u prometu vrlo mnogo posipa (prašaka) i masti za djecu. Meni su najbolje poslužili, pa ih zato preporučam, Hoferov prašak broj 1. za djecu i Baby-Mira Creme. Za nuždu, a i trajno za skromnije prilike može poslužiti kao posip obična milovka (talcum Venetum), a kao mast obični bijeli vaselin. Životinjska mast nijedna nije podesna, jer se rastvara, pa zato podražuje kožu.

otvorena i koja će mu sa već prišivenim vrpcama na šiji svezati. Preko košulje će mu navući isto sa rukavima pleteni pamučni, a zimi vuneni prslučić (benkicu, kaputić). I košulja i prslučić neka sežu samo do ispod pupka. Donji dio tijela će poviti sa mekanom, tankom, platnenom ili pamučnom pelenom, složenom u trokut poput rupca za glavu.* Najdulju stranu tako dvostruko složene pelene majka će rasprostrijeti pod dijete, srednji pravokutni ugao će odostrag između nožica na trbuh prebaciti, a postraničnе će uske uglove obaviti oko bokova djeteta jedan preko drugoga. Ispod te pelenice će staviti rubac od nepromočivoga voštanoga platna (Billrotov batist) ili od gume. Taj neka je samo 30 do najviše 40 centimetara dug i širok, da obavija čedo samo od visine pasa preko zadnjice do polovice bedara, kako ne bi sprečavao potrebno isparivanje kože. Ispod gumene pelene majka obavija čedo od pupka do ispod nogu velikom platnenom ili pamučnom pelenom, a ispod nje velikim četverouglastim pokrivačem (rupcem) od flanela, koji seže od ispod pazuha pa visi daleko ispod nogu. Taj će donji kraj majka skupa sa drugim pelenama, koje sežu ispod nogu, na trbuh prebaciti i prikopčati dobrom sigurnosnom iglom pribadačom.

Sve to — kupelj, zaprašivanje i previjanje i oblačenje djeteta poslije toga — treba da majka brzo i pažljivo obavi u 5 do 6 minuta, kako se ne bi malo čedo, koje je jako osjetljivo na gubitak topline, prehladilo. Zato će ona imati prije kupelji već navučene rukave prslučića na rukave košuljice i sve potrebne dijelove za previjanje djeteta jedno ispod drugoga na stolu složeno.

Kod nas je na selu u mnogim krajevima raširen običaj, da se dijete u prvim mjesecima preko pelena od glave do pete sa pruženim rukama uz tijelo čvrsto

* Ima u gradskim dućanima gotovih pelena, načinjenih iz posebnoga higijenskoga materijala, a zovu se Tetra-pelene, pa koja majka može da nešto više žrtvuje, neka ih nabavi. One su naime vrlo mekane, propuštaju zrak, a izvrsno upijaju vlagu.

povija posebnim dugim povojima. To ima tobože svrhu, da budu djetetu noge i ruke ravne ili da se tako isprave, ako su sabljaste. To je vrlo loš i štetan običaj, koji sprečava potrebno normalno (zdravo) isparivanje dječje kože i razvijanje udova. Krive i sabljaste nožice, koje mnoga djeca donesu na svijet, same se s vremenom isprave.

Ako majka kani čedo iznijeti van, metnut će ga tako već opremljeno u posebni dječji jastuk i staviti mu laku kačkanu kapicu na glavu. Ona će štititi glavu i ujedno pritiskati uha uz nju, ako su možda klapava.

Za povijanje i oblačenje svoga čeda neka majka pripremi ove stvari: 1 do 2 tuceta malih, većih i još većih platnenih ili pamučnih košuljica, koje su na leđima otvorene, pol tuceta pamučnih, za zimu vunenih, pletenih prslučaka (benkica), 3 do 4 tuceta pelena 80 centimetara dugih i širokih, 3 do 6 komada 30 do 40 cm dugih i širokih rubaca od nepromočivoga platna (Billrothovoga batista) ili od gume, 3 velika četverouglasta pokrivača (rupca), vunena ili od flanela, a za ljeto od barhenta ili pikea, 1 jastuk za iznošenje van i 3 prevlake za nj, pol tuceta 60 cm dugih i 10 do 12 cm širokih povoja za pupak iz platna ili rastezljivoga trikoa, pol tuceta vunenih čarapica, 3 para vunenih pletenih papučica i 1 tucet ubrusića.

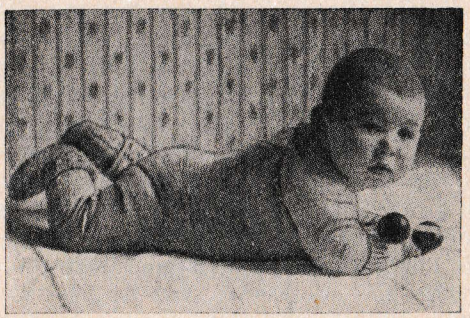
Svakako može majka u skromnijim prilikama izaći i sa manjim brojem pribora. Veliki rubac preko svih pelena može biti samo jedan, i to od flanela za ljeto i zimu, a čarapice i papučice se mogu kasnije nabaviti, kad se čedo već nekoliko mjeseci staro može iznositi van bilo u jastuku bilo sjedećke.

Odjeća i odijevanje dojenčeta

Čim majka opazi kod djeteta življe kretnje udova, ili da već ima volju da se gornjim tijelom podigne (a to će biti redovito u trećem ili četvrtom mjesecu), neka ga izvadi iz pelena i dječjega jastuka pa neka mu nabavi odjeću za „bacakanje", u kojoj

će se moći da sasvim slobodno giba. (*Vidi sliku broj* 9.). K toj odjeći spada košuljica, prslučić, dvije trouglaste pelene, čarapice, pletene cipelice i kao glavni komad posebne pletene gaćice. One sprečavaju, da pelene ne spuznu dolje, a košulju i prslučić pridržavaju tako, da se gore sasvim pod pazuhom stegnu i svežu.

U toplijim se danima prslučić, čarapice i cipelice skinu, pa dijete ostane samo u košuljici i gaćicama, a za ljetne žege i sparine ostane dijete samo u košuljici sve do noći.



Slika 9. ODJEĆA DOJENČETA ZA BACAKANJE

Kad je već djetešce počelo da stoji i hoda, dat će mu majka preko prslučića i običnih gaćica kućnu haljinicu u obliku košuljice i gaćica u jednom, koja se s pucetima otraga zakapča. Na nožice će mu sama načiniti iz bilo kakvoga sukna papučice sa potplatima od špagata. U tu će svrhu na potplatima iz sukna samo prišiti špagata ili kakove vrpce jedan red uz drugi. U tima papučicama će dijete sigurno trčkati i hodati, a ne će se svaki čas sklizati i padati kao u kupovnim kožnatim cipelicama sa debelima, nepomičnim potplatima.

Za izlaz izvan kuće će starije dojenče dobiti preko donje ili kućne haljinice dugu haljinicu sa ru-

kavima, a u hladnije doba godine preko toga još kaputić ili još jedan prslučić sa rukavima. Zimi će djetešce dobiti kapicu na glavu, koja pokriva i uha, a ljeti će izlaziti gologlavo, samo će za najjačega sunca dobiti tanki platneni šeširić, da mu zasjeni oči.

Majci neka bude općenito pravilo, da sve odjevne predmete za svoje dojenče udešava uvijek prema tjelesnomu ustroju i otpornosti njegovoj, te prema godišnjemu doba i vremenskim prilikama.

Dječji ležaj i soba

Za prvih nekoliko tjedana je svejedno, gdje dijete leži, da li u zatvorenu dječjem krevetu, u kolicima ili u košari. Košara za rublje, koja se može po volji prenositi, još je najbolja, samo neka počiva na dva stolca ili na stolu. Ako je na podu ili gdje drugdje nisko postavljena, vrlo lako dođe do djeteta pas, mačka, a na selu i svinja, koja će dijete uprljati, zaraziti ili na smrt osakatiti. Zato su kolijevke i korita nezgodna za dječji ležaj. Osim toga je još uvijek jako raširen običaj, da se u zipci ili koritu dijete ljulja, „ziba" u dosta jakim zamasima, a to je za dijete vrlo štetno.

Dječja postelja neka je sastavljena iz drveta ili iz željeznih šipki. Željezna postelja neka bude emajlirana, da se može bolje prati, i neka ima dosta visoke pomične stranice, koje dijete, kad bude malo veće, ne može samo pomicati. U takvu se postelju na željeznu mrežastu podlogu stavlja strunjača napunjena konjskom strunom ili morskom travom ; na strunjaču se stavi 80 cm široko a od 90 do 100 cm dugo platno, da čuva posteljinu, a na nju ponjava. Samo slaba i na zimu osjetljiva djeca neka imaju ispočetka pod glavicom jastuk od perja, a inače je najzdraviji niski jastuk napunjen konjskom strunom. Na njemu će dijete ležati nisko, gotovo vodoravno, dok bi ležeći na perinama previše propadalo težim dijelom tijela u postelju, pa bi se mogla kod njega razviti savinuta hrptenjača.

U košaru se i u kolica stavlja ista posteljina i podloga kao i u dječju postelju, samo sve primjereno veličini njihovoj. U majčinoj postelji dojenče ne smije ležati, nego samo kad ga ona hrani ili ima što drugo kod njega obaviti. Pogotovu ne smije čedo nikada s majkom u postelji spavati, jer se može njezinim čistilom u babinjama zaraziti, a ona ga može nehotice, kada je san svlada, prignječiti i ugušiti. Ali nitko ne može i ne će majci braniti, da svoje dijete poslije obroka, ili kad je poslije kupanja čisto i uredno obučeno, uzme na nekoliko časaka k sebi u postelju, a kad je već ustala, da ga malo nosi po sobi i da mu tepa.

Dječja soba treba da bude prostrana, svijetla, vedra i sunčana. Samo čedo neka je smješteno tako, da nije njegov ležaj postavljen između prozora i peći, a to zato, da ne bude za vrijeme zračenja na propuhu i da mu sunčana svjetlost ne udara izravno u oči. Ako li bi ipak na koje vrijeme nadošlo sunce na dijete, majka će razastrijeti pred ležaj kakvu tanku tkaninu, da čedu sunce ne naudi. Sobu treba često zračiti, a za iole ljepšega vremena ostaviti prozore otvorene po nekoliko sati ili još bolje čitav dan. Za novorođenče neka je toplina u sobi 20 stupnjeva po Celsiju, a malo starijemu dojenčetu najbolje prija toplina od 18 do 19 stupnjeva Celsijevih.

Kada se dijete nosi van?

Za lijepoga, toploga vremena može se dojenče već nakon 14 dana iznositi van. Prvih dana po pola sata, a poslije po dva i više sati na dan, razdijeljeno po polovicu vremena prije podne, a polovicu poslije podne. Gdje ima malo vrta ili voćnjaka, može čedo na mjestu, koje je zgodno zaštićeno od vjetra, propuha i jarkoga sunca, po čitav dan vani proboraviti.

Za hladnoga i nezgodnoga vremena neka ne izlazi dijete, dok ne navrši bar 6 do 8 tjedana. Da se dijete priuči na vanjski zrak, dobro ga je nekoliko dana prije prvoga izlaza kod otvorenih prozora nosati

gore dolje po sobi. Nedonošeno, blijedo i slabunjavo dijete treba majka da toplije obuče i da je još opreznija, kad ga iznosi u prirodu. Inače će se čedo već kod prvoga izlaza prehladiti i navući najmanje hunjavicu. Zimi za vrijeme oštroga sjevernjaka i mećave, zatim kad vladaju magla i vjetrovi, koji dižu prašinu, te za ljetne žege o podne i rano poslije podne neka majka dojenče nikako ne nosi napolje.

Preporuča se, da se čedo samo prvih nekoliko tjedana iznosi u jastuku na šetnju, a od drugog mjeseca dalje, da se vozi u kolicima. Od nezgodnog se naime nošenja može čedu svinuti hrptenjača, a kasnije, kad se već sjedećke nosi, i obje noge, pogotovu ako ga majka ili dadilja uvijek ili dulje vremena nosi na istoj ruci. Malo ima žena, koje će znati propisno i neškodljivo za dijete nositi malo dojenče. Zato su za šetnju i izlaz najbolja kolica.

Čvrsto će dojenče već nakon 6 do 8 tjedana samostalno držati glavu, a kad se položi na trbuh, dignut će se na nekoliko sekunda uvis. No to ne znači, da ga majka smije uspravno nositi. Doklegod mu se glavica, kad ga okomito podignemo, amo tamo naklanja i bespomoćno ljulja, mora dojenče vodoravno ležati. Istom onda, kad majka kod njega opazi, da se gornjim tijelom i glavicom vidljivo i svom silom napreže, da bi se uspravilo i da ima za to snage, smijemo ga tu i tamo sjedećke na ruci ponijeti. No to će biti rijetko prije četvrtoga mjeseca.

Da se to što prije postigne i da se čitav organizam (ustroj) a napose miši e djeteta ojača, potrebno je, da mu se dade 1 do 2 puta na dan na pet minuta sloboda, da se po miloj volji pruža i s udovima bacaka. U tu će ga svrhu majka (svakako prije obroka) svući, da ostane samo u košuljici i prslučiću, ili što više do gola skinuti i postaviti na toplu mekanu podlogu, kao što je jastuk ili strunjača pokrita flanelskim rupcem. Dobro je pri tome čedo na trbuh položiti, a ono će se svim mogućim kretnjama kušati podići gornjim tijelom i tako jačati mišice čitavog tijela.

Bez potpore će moći čedo sjedjeti tek onda, kad prođe 6 mjeseci. Sada ga može majka posaditi u složeni dječji stolić, ako ima za to sredstava, da ga nabavi. Taj se stolić može složiti kao visoki stolac, da je dijete u njemu u visini velikoga stola i da može pribivati kod obroka zajedno sa odraslima, a može se opet složiti kao niski, pomični stolić na kotačićima za igranje.

Dijete će pokušavati i početi stajati i hodati sa 9 do 12 mjeseci. To nije kod svakog djeteta u istoj

Slika 10.
GAJBICA, U KOJOJ SE MALO DIJETE UČI STAJATI I HODATI

dobi, nego prema čvrstoći i ustroju tijela. I tu neka majka prepusti čedo samo sebi, a ne da ga silom postavlja na noge i uči hodati. Ono će već samo najprije puzati po tlu, a onda će se podići na noge držeći se postelje, stolca, ormara ili kojeg drugog predmeta, dok konačno ne načini nekoliko koraka samo. Stolac za hodanje nije zgodan, jer je u njem dijete prisiljeno dotle stajati, doklegod ga ne izvadimo iz tog stolca, pa sve da je umorno. Bolja je prostrana gajbica ili štalica za hodanje. (*Vidi sliku broj* 10.).

Ta ima na dnu sag ili strunjaču. U njoj može čedo po miloj volji ležati, sjedjeti, uspraviti se i vježbati se u hodanju, kada i kako hoće, a da se ništa ne umori. Takvu gajbicu može jeftino načiniti svaki stolar, a i spretniji otac djeteta.

Pjestovanje i odgoj dojenčeta

Već od prvih dana života treba da se dijete priuči, da redovito i u određeno vrijeme i prima hranu, u određeno vrijeme spava i u stalno vrijeme da se kupa. Ako se tako s djetetom postupa, naučiti će se ono, ako je zdravo, kao ura na taj red. Ono će se gdjekada upravo na minutu točno probuditi kad treba da sisa, ono će se naučiti na danjipodulji odmor, a i na dugu noćnu stanku bez sisanja. Zatim će savjesna majka svoje čedo od petoga mjeseca dalje, kolikogod puta se probudi, a to je obično malo prije obroka, posjesti na lončić. Lončić će staviti na topli sag, a čedo će zahtjevati toplo, da ne nahladi donji trbuh, pa će dijete to lakše vodu pustiti. Igračke mu ne će davati, dok sjedi na lončiću, nego će ga nutkati, da obavi nuždu, samo da mu pozornost ne odvrati od onoga, što ima načiniti. Tako će s vremenom dijete i stolicu na lončiću obaviti, pa ne će biti ni na pola jada sa pranjem pelena.

Kad dijete plače, neka ga majka ne diže odmah u naručaj niti ne nosi, jer će ubrzo postati rob njegov. Najprije neka pogleda, da li nema dijete stolicu ili e možda mokro. Ako to nije, onda može biti stotinu drugih uzroka. Najčešće ga muče vjetrovi i smetnje u probavi. Ili ima tvrdu stolicu, ili je gladno, ili prenatrpano hranom. Katkada ga tišti odjeća, pretvrde, grube i prečvrsto povite pelene, mrvice jela, grizu ga buhe ili komarci ; smeta ga, što ima prištiće u ustima, ili ga „pecka" oko zadnjice i bedara, ili mu je nos začepljen ili nezgodno leži ili je prevelika buka u sobi ili vani. Sve će to savjesna majka izvidjeti i nastojati ukloniti, a ne će mu dati odmah dudu.

Dudu će majka upotrijebiti samo u krajnjem slučaju, kad ne može naći nikakvog drugog sredstva proti djetetovu plaču i kad se ono ni na koji drugi način ne može umiriti. Kad je majka dijete uredila, metnut će ga natrag u njegov ležaj, ono će se umiriti, zaspati ili, ako je veće, zaigrati, a ne će ni tražiti, da bude na rukama. Gdjekoje se dijete može odgojiti bez dude, ali katkada to ne ide. Tada neka majka nabavi dudu od čvrste gume u naravnoj boji sa vrlo velikim prstenom, da joj ne bi čedo cijelu dudu u usta stavilo ili šta više progutalo. Svaki dan treba dudu da bar jedamput opere u slanoj vodi, sodi ili sapunici te onda 2 do 3 minute iskuha u vreloj vodi, koja kipi. To treba učiniti i svaki put (a ne samo jedamput na dan), kad duda padne na pod ili na što nečisto. Zatim je treba spremiti na čisti tanjur i poklopiti čistom čašom ; to je bolje nego da ju se čuva u posudi hladne vode. Gdjekada se dijete umiri, ako se u kolicima lagano vozi amo tamo ili mu se poluglasno pjeva kakva uspavanka. I to je ipak bolje nego duda u ustima, jer ju je teško čistu održati. Čim je duda malo oštećena ili napukla, mora se nova nabaviti, jer bi se u staroj nakupljali ostaci hrane, koji bi s vremenom uskisli i pokvarili se.

Kod nas je po selima još jako uvriježen ovaj običaj : majka ili dadilja iževače u svojim ustima komadić hljeba, dvopeka ili kakvog kolača, smota to u komadić sukna ili krpe i zaveže kakvom god špagom, da ima oblik dude i turi to djetetu u usta, izakako je prije tu „dudu" u svojim ustima naslinila. Svaka je takva duda bilo iz kakvagod materijala, prazna ili punjena kakvom hranjivom tvari, bezuvjetno štetna, jer se hrana u dudi brzo pokvari, a sukno se ne da niti čistiti niti dobro iskuhati.

Gdjekoje je dijete već od prvih mjeseci svojeglavo i hoće provesti sa plačem i bezrazložnim deranjem svoju volju. Tu treba da su roditelji nepokolebivi, da čine samo ono, što je razborito, ispravno i korisno za dijete, a da se ne daju navesti na popušta-

nje. Dijete treba da se pokori i da poprimi onakav način života, kakav je za njegov tjelesni i duševni napredak najbolji.

Duševni razvoj dojenčeta

Kao što se dojenče tjelesno polagano razvija, isto je tako kod njega i sa duševnim razvojem. Njegova su sva ćutila razvita: ono vidi, čuje i osjeća, ali mu ta zapažanja ipak mnogo polaganije dolaze u svijest nego kod odrasloga. Zato ono ipak pred jarkim svijetlom zatvara oči, a kod jake buke ili zvuka daje kretnjom ili plačem na znanje, da ono to čuje.

Kod dojenčeta se tek postepeno uporedo sa razvojem mozga razvija i svijest, opažanje i mišljenje. Ono će se nakon 3 do 5 nedjelja prvi put majci nasmiješiti, ako mu bude smiješeći se milo tepala. Za tri će se mjeseca okrenuti očicama za sjajnim predmetom ili svijetlom, a na glas zvonceta će okrenuti glavu. Malo poslije će za svijetlim predmetima s ručicama hvatati, ispočetka nespretno, a dugo će još potrajati, dok bude moglo to činiti svijesno i spretno bez nuzgrednih kretnja. Doskora će se u djetetu javiti i sjećanje, te će prepoznati lica i predmete, koje je prije često vidjelo: majku, pjestinju, bočicu i dudu, a u petom će mjesecu već pružati ruke za njima

Od trećega mjeseca dalje počinje čedo da izgovara pojedine slogove kao: ma, ta, gu itd., a tek sa godinu dana izgovara svijesno: mama, tata. Ostale riječi nauče neka djeca govoriti vrlo rano, a neka opet dosta kasno tako, da u tome kod pojedine djece postoje velike razlike.

PREHRANA DJETETA U PRVOJ GODINI

DOJENJE NA MAJČINIM PRSIMA

Zašto treba da majka doji svoje čedo?

Prirodno je i Božji zakon, da svaka majka hrani svoje čedo na svojim prsima sve dotle, dok ono ne bude sposobno, da uzima drugu hranu. Nijedan se drugi način prehrane djeteta u prvoj godini ne može ni približno isporediti s dojenjem djeteta majčinim mlijekom, koje uvijek i u svako doba stoji djetetu pripravno u najzgodnijem obliku i mješavini. Ono je novorođenčetu najzdravija, najbolja, najjeftinija, najpraktičnija, najjednostavnija i najsigurnija hrana.

Iako postoji neka sličnost između mlijeka nekih životinja (kao magarice, krave, koze sa mlijekom žene-majke), ipak su velike razlike u sastavu i u kakvoći između tih vrsta mlijeka i ženina, baš što se tiče najglavnijih sastavina: bjelančevine, masti, sladora i soli. Osim toga svako mlijeko sadrži zaštitne i korisne tvari, koje probitačno djeluju isključivo onoj vrsti živih stvorova, od koje to mlijeko potječe, tako, da je nemoguće kemijskim miješanjem sastaviti iz životinjskoga mlijeka takvo mlijeko, koje bi bilo jednako mlijeku žene.

S majčinim je mlijekom život i napredak čeda tako osiguran kao s nijednom drugom hranom. Smrtnost djece, koju majke hrane svojim mlijekom, općenito je šest puta manja nego kod djece, koja se hrane iz bočice kravljim mlijekom. Kod bolesti i kod smetnja probave umire osam puta više djece, koja se hrane iz bočice kravljim mlijekom, nego li kod djece, koju majke hrane na svojim prsima. Potrebno je zato,

da se zna glavni razlog, zbog kojega ima majčino mlijeko prednost pred životinjskim mlijekom, a i pred svakom drugom hranom.

Po svojem je sastavu majčinom mlijeku najsličnije mlijeko magarice, no ono se teško nabavlja, pa ne dolazi praktički u obzir kod prehrane djece. Najviše se umjetno prehranjuju djeca kravljim mlijekom, pa ćemo majčino mlijeko s njim isporediti.

Kad sisanjem majčino mlijeko dođe u dječji želudac, djelomice se rastvara pomoću fermenata (tvari, koje probavljaju hranu) u sirutku, a djelomice se pretvara u sitne pahuljice kaseina, pa se zgrušava. Surutka prelazi odmah u crijeva, a pahuljice se dosta brzo dalje rastvaraju i probavljaju, pa najkasnije za 1½ do 2 sata prijeđu u crijeva tako, da je želudac nakon dva sata prazan. Kravlje se mlijeko u djetinjem želucu isto tako probavlja, samo što se ono ugruša u velike (5 do 6 puta veće) pahuljice i grudice, pa je zbog toga daljnje rastvaranje, bolje reći probavljanje kravljeg mlijeka znatno polaganije i teže. Nađođe li, prije nego se te siraste mase probave, druga porcija mlijeka u želudac, rasprostrani se ona između stijenka želuca, koje izlučuju probavne sokove i fermente, i ugrušanog mlijeka. Time taj novi obrok mlijeka veže sokove uza se i tako sprečava, da se ono prijašnje ugrušano mlijeko ne može dalje valjano probavljati. Kod majčinog se mlijeka to ne događa, pa je zato probava znatno lakša i prije gotova, a kod prehrane s kravljim mlijekom je probava polaganija tako, da se želudac tek nakon tri sata ili još kasnije isprazni.

Kad čedo nakon tri sata dobiva novi obrok majčinoga mlijeka, njegov je želudac već čitav sat bio prazan i odmoren.

S majčinim mlijekom dobiva dojenče nesamo nepatvorenu hranu, čistu od zaraznih klica i bakterija, nego i zaštitne tvari protiv difterije i tifusa, jer je protiv tih bolesti za vrijeme, dok je na prsima, prilično osigurano. Na prsima dijete obično ne može previše posisati, da bi prenatrpalo svoje probavne organe, jer se sa samim sisanjem prilično umori i tako prima hranu s određenom mjerom. A kod prehrane sa bočicom često se događa, da dijete previše popije mlijeka, jer se pijući ne treba naprezati, pa zato nastupaju često poremećenja zdravlja.

Čedo na prsima ne će samo bolje jednakomjerno i više dobiti na težini od djeteta na bočici, nego će mu se brže jačati kosti i mišice, a i na rahitisu će rjeđe oboljeti. Njega će majke baš zato, što ga često meću

na svoja prsa, još više zavoljeti i još bolje sa većom predanošću i ljubavi njegovati.

Majke dojeći same svoju djecu imaju tu korist, da im se sa podražajem dojenja krepko steže maternica, pa ih to čuva od naknadnih neugodnih krvarenja u babinama, a uz to im se maternica i ostali donji organi brže vraćaju u prijašnje normalno stanje. Doklegod ima majka čedo na prsima, prilično je sigurna, da ne će tako lako ponovo zanijeti, pa tako njezin organizam ima višeput i preko godinu dana vremena, da se odmara od zanošenja.

Kod nas je Hrvata, hvala Bogu, samo po sebi razumljivo i provedeno, da svaka majka, ako iole može, sama doji svoje čedo. Tek se u najnovije doba tu i tamo u gradovima javlja običaj, da majka bez pravoga razloga iz taštine i nemarnosti ne doji svoga djeteta. Takvoj ću majci, koja može sama dojiti svoje dijete, a ne će, dozvati u pamet samo to, da time izbjegava svoju najsvetiju majčinsku dužnost, pa ni ne zaslužuje naziv majke. Sasvim je krivo mišljenje takvih žena, da grudi sa dojenjem postanu prevelike i da ostanu visjeti.

Kad majka ne može dijete dojiti na prsima

Ako je majka bolesna, smije dojiti dijete samo onda, ako dojenje ne škodi ni njoj ni djetetu. Kod otvorene tuberkuloze (sušice), opće slabosti, slabokrvnosti u visokom stepenu, zatim kod rak-rane, teških duševnih bolesti i padavice ne smije se majci nipošto dopustiti, da sama doji dijete. Kad bi sušičava majka dojila dijete, ono bi sasvim sigurno za nekoliko tjedana također dobilo sušicu i neminovno umrlo za nekoliko mjeseci, jer je tijelo dojenčeta neobično osjetljivo i neotporno protiv tuberkuloze. Zato se dijete rođeno od tuberkulozne majke mora smjesta od nje odijeliti, doklegod ona nije sigurno ozdravila. Kod drugih spomenutih bolesti majke bi se opet majka dojenjem sasvim iscrpila i stradala.

Ima li majka krvnu bolest sifilis, prijeka je potreba, da baš ona sama doji svoje dijete, jer je i dijete sasvim sigurno zaraženo, samo nema vidljivih znakova bolesti. Takvo je dijete redovito slabo i tjelesno slabije napreduje, a vidljivi se znakovi bolesti

gdjekada javljaju tek poslije nekoliko mjeseci, pa mu je još više nego zdravomu djetetu potrebno majčino mlijeko. Drugoj ženi dati dojiti takvo dijete ili k njemu u kuću uzeti dojkinju bilo bi nesavjesno, jer bi se ona lako mogla zaraziti od djeteta i onda ne znajući na još koga (na primjer na svoje dijete) bolest prenijeti. Liječnik će svakako kod sifilisa majke nesamo nju nego i dijete liječiti.

Nervoza, slabi živci, neurastenija pa i slabost, koju mnoga žena osjeća još nekoliko tjedana poslije težega porođaja ili kod takvoga porođaja, koji je svršio s jakim krvarenjem, ne mogu biti razlog, da ne bi majka dijete dojila. Uz dobru volju i dobru hranu moći će majka s vremenom dijete dojiti, jer ispoče ka čedo ionako mnogo ne posisa.

Ako su grudi majke jako malene i žlijezde u njima slabo razvite, imat će ona premalo mlijeka, ili ne će uopće moći da doji. Sva je sreća, da je to kod naših Hrvatica velika rijetkost. Naprotiv naše majke imaju dobro razvite, dosta velike sise, sa dobrim bradavkama. Isto su tako rijetkost na niskim, širokim grudima niske, plosnate ili šta više poput pupka uvučene bradavke. Tu može samo čvrsto i jako dijete izvući bradavke i staviti prsa za dojenje u pogon, ako kod sisanja zahvati ustima i čitav tamno bojadisani predjel oko bradavke i tako nju isiše van.

Ima li čedo upalu, mjehuriće i prištiće u ustima, upalu krajnika (anginu) ili grla, ili ako ima rasporenu gornju usnu, bit će dojenje oteščano. A ako je kod djeteta i nepce rasporeno, ili je čedo nedonošeno i jako slabo, dojenje će biti jako oteščano. Tu će samo velika spretnost i strpljenje prizvanoga liječnika dovesti k cilju.

Vezica tkiva pod jezikom dojenčeta, koja mu priječi, da ga sasvim daleko van pruži, ne može ga ni u kojem slučaju sprečavati, da pravilno sisa, a niti mu kasnije može smetati kod govora. Bojazan od toga je samo umišljena i prepričava se od baka na unučad.

Dojenje

Kad majka doji svoje čedo, treba da se najviše brine za to, da ostane zdravo. Neka jede zdravu, domaću, lako probavljivu hranu sa mnogo svježega variva i svježega, prijesnoga voća.

Prije je bio običaj, da se babinjači i dojilji u prvom tjednu po porođaju davala samo juha, čaj i druge tekućine, koje nemaju gotovo nikakve hranivosti. To ženu sprečava, da se brzo oporavi, a majka - dojilja zbog te nedovoljne hrane nema dosta mlijeka. Zato treba, da majka dosta i po volji jede već od prvoga dana.

Ona neka jede hranu, kojagod joj prija, a može da jede i malo kiselu i umjereno paprenu i slanu hranu. Glavno je, da jede do sita, ali da se ne prenatrpa jelom. Opće je poznato, da svaka zdrava žena, kad doji čedo, mnogo više jede nego inače. Alkohola neka nikada za vrijeme dojenja ne pije, jer on brzo prelazi u mli eko. Mlijeka, ako joj ne ide u tek, ne mora majka mnogo piti.

Nema nikakvoga jela ni pića niti lijeka, s kojim bi se sigurno mogla postići veća količina mlijeka u ženinim prsima. Zato treba i pivo, kao u tu svrhu tobože poznato sredstvo, zabaciti. Majka - dojilja neka ne puši, neka od prijeke nužde i bez liječničkoga propisa ne uzima lijekove : aspirin, antipirin, jod, brom i arsen, jer se sve to izlučuje u mlijeku i može djetetu lako naškoditi.

Majka treba da umjereno radi bilo kojigod posao, samo da se kod toga previše ne umara. Neka uveče dugo ne izbiva vani, nego neka rano liježe, da je dobro ispavana.

Sa prvim će dojenjem majka po porođaju pričekati 12 do 15 sati, dok se ona i čedo dobrano od porođaja odmore. A nije šteta, ako to bude i nakon 20 sati, samo onda treba, ako bi čedo baš previše plakalo, dati mu nekoliko sati prije sisanja koju žličicu slaboga čaja od kamilica sa 1 tabletom saharina ili zaslađenog sa vrlo malo sladora.

Prvo stavljanje novorođenčeta na prsa ne uspijeva uvijek glatko. Dijete je dosta nespretno, a i majka, ako prvi put doji. No zato ona ne smije postati očajna; ako čedo prvi put uopće ne primi sise, kako treba. Primalja ili koja starija, iskusna žena pokazat će joj i pomoći, a ona neka ne gubi ustrpljenja.

U babinama će majka najprije s čistom bijelom krpom ili vatom namočenom u mlakoj vodi isprati obje sise, na jednu se stranu nagnuti, a pod leđa će joj netko podmetnuti jastuke. Sad će majka uzeti čedo na ruku i postaviti ga ne poprijeko, nego uzduž

svoga tijela tako, da mu je glavica naslonjena na ruku tik pred sisom, a usta pred bradavkom. Slobodnom će rukom s druge strane majka prihvativši prsa sa četiri prsta ispod bradavke, a palcem povrh bradavke, umijeti bradavku i dobar dio tamno obojenoga polja duboko u usta svoga čeda. To će biti često lako, jer mnoga djeca odmah za prvih sati po porođaju počešće otvaraju širom usta za hranom. Ako dijete ne primi prsa, majka će mu glavicu lako pritisnuti k prsima ili će istisnuti nekoliko kapi mlijeka iz prsiju i pustiti, da mu dođu u usta. Te će dijete pobirati sa bradavke ili slatko progutnuti, ako su mu kapnule u usta, i sisanje će vjerojatno dalje glatko teći. Doklegod je čedo na prsima, pritiskat će majka palcem pred njegovim nosom prsa, da mu ona ne zatvaraju nosnica, pa da može na obje disati. U protivnom će slučaju dijete odmah ispustiti bradavku i prekinuti sisanje.

Pogibeljan je i ružan običaj, gdje majka pljuvačkom oslini prsa, kad ih treba djetetu da pruži. Tako može da na nj prenese priljepčivu bolest (anginu, gripu i slično), jer što je za dijete jako priljepčivo (ovdje slina iz usta majčinih), ne mora biti za odrasloga. Mnoge majke prvih dana prsa za vrijeme dojenja jako bole, pogotovu ako su bradavke osobito nježne i osjetljive, a one za sisanja daju čedu u usta samo bradavku, a ne i okolišno polje.

Prvo mlijeko nije jednolično bijelo i gusto, nego je napola vodeno, sirutkasto, a napola sasvim gusto i žuto. I to mlijeko neka majka ne izdoji, nego neka dade čedu, jer ono sadrži za nj korisne tvari.

Prvi će dan dobiti sisanče 2 do 3 puta, drugi 3 do 5 puta, a od trećega dana dalje redovito 6 puta prsa. Iako prsa prva dva tri dana malo mlijeka daju, te se majci čini, da nema ništa mlijeka u njima, ipak treba marljivo davati prsa djetetu, jer se baš tim sisanjem i ispražnjivanjem grudi stvara najbrže i najviše mlijeka. Redovito ispražnjivanje sisa je prvi uvjet, da se u njima mlijeko trajno izlučuje.

Treći ili četvrti dan po porođaju postanu prsa punija, više napeta i bolna, a dijete na njima teže sisa. Za nekoliko sati to sve popusti, a mlijeko kod sisanja obilnije poteče. Veli se, to je „mlijeko nadošlo u prsa". Ako od sada dijete redovito sisa, ne bi smjelo mlijeka niti uzmanjkati, a niti previše biti.

Dogodi li se, da su prsa po nekoliko dana trajno napeta i bolna, a dojilja nema, ako se toplomjerom izmjeri, nikakve vrućine, treba joj mekanim rupcem podvezati prsa, ograničiti joj davanje hrane i tekućina i dati joj kakvo blago sredstvo za stolicu. A mogu se k tome još koji put prsa poslije sisanja mliječnom sisaljkom isprazniti.

Razvije li se poslije nadolaska mlijeka u prsa dojenje nesmetano i u redu, osjetit će majka neizrecivu ljubav i požrtvovnost prema djetetu tako, da će svaki put jedva dočekati čas, kad će ga opet smjeti privinuti na grudi i dati mu mlijeko svoje krvi. U tim se časovima po treći put i najsnažnije razvija ljubav majčina k njezinu čedu.

Gdjekojoj majci mlijeko kasno nadođe, tek nakon dvije ili tri sedmice. Neka se ona tu ne prenagli, neka ne napusti dojenje i neka ne počne odmah sa umjetnim hranjenjem dojenčeta na bočicu. Ona će davati čedu redovito prsa, pa poslije sisanja kroz nekoliko dana slabi zaslađeni čaj od kamilica, a poslije razrijeđeno kravlje mlijeko (o razrjeđenju vidi kasnije). Tako će dijete svaki dan dobivati najprije prsa, a onda mali prirodatak, da ipak donekle napreduje. A svakidašnjim što jačim sisanjem i izvlačenjem prsiju dobivaju ona najjači podražaj, da se u njima žlijezde jače razviju i konačno nadođe obilje mlijeka. Prihrana s kravljim mlijekom, koje se daje žličicom ili na bočicu, ne smije se nipošto davati prije sisanja, jer onda dijete ne bi htjelo poslije prihvatiti prsa i sisanjem se umarati, budući da se sa bočicom nije ništa izmučilo.

Kad majka poslije porođaja ustane iz postelje, najbolje je, da doji čedo na niskom stolcu sa malo natrag nagnutim naslonom, na koji će se udobno

nasloniti. Dijete će metnuti poprijeko na krilo, a jedno će koljeno malo spustiti tako, da čedo leži napola uspravno. Glava djeteta i njezina ruka, na kojoj će počivati glavica, ležat će na povišenom koljenu, a s drugom će rukom ona prihvatiti prsa. Sjedi li majka na visokom stolcu, mora podmetnuti klupčicu pod nogu onoga koljena, koje će biti s time povišeno, da može na nj položiti glavicu djeteta.

Dok ima dojilja u prvim tjednima malo mlijeka, može dati čedu za jedan obrok obje sise, samo mora redovito izmjenjujući davati jedamput lijevu, a drugi put desnu stranu. Inače se ne bi jedna strana do kraja ispraznila, pa bi tu moglo mlijeko ili zaostati ili presahnuti. Poslije neka daje u pravilnoj izmjeni za jedan obrok samo jednu stranu. Tako će dojenče svaki put jednu stranu grudi temeljito i do kraja isprazniti, pa će se baš zbog toga do narednoga obroka na toj strani nakupiti obilno mlijeka. Samo onda, kad se čedo usprkos snažnoga sisanja ne može na jednoj strani nasititi, mogu mu se u jednom obroku obje strane dati. No pri tome treba opet dobro paziti, da se naizmjence sad jedna, sad druga strana prsiju prva daje.

Koliko traje dojenje ?

Trajanje jednoga obroka zavisi o brzini i jakosti, s kojom dijete sisa, o njegovu teku, o količini mlijeka u prsima i o tome, da li se prsa lako ili teško doje. Ako dijete dobro sisa, ono popije već u prvih 8 do 10 časaka tri četvrtine svoga obroka. Konačnu četvrtinu posisa za narednih 5 minuta, a ako još dulje ostane na prsima, posiše još jedva par grama. Prema tome je redovito dosta, da je sisanče 15 minuta na prsima. Ostane li dulje na grudima, majka se previše umara, a i bradavke se previše troše i raskvašuju, pa lako nastaju na njima pukotine i upale. A čedo, koje lakomo sisa, osobito na lako podatnim prsima, može da se uz dulje obroke lako prenatrpa hranom, pa eto poremećenja probave. Samo ako se čedo za sisanja vidljivo umori, neka ga pusti majka 1 do 2

minute, da se odmori, a onda će ga opet potaknuti na sisanje time, da načini, kao da će mu bradavku izvući ili će ga uštinuti za obraščić, za uho ili povući za kosu. No ako čedo prečesto ispušta prsa ili bi htjelo predugo sisati, znak je, da nema u dojkama mlijeka ili da ga teško daju.

Najbolji je znak, da je dijete sito, kad ono zadovoljno ispusti sisu ili na njoj zaspi i ne probudi se prije drugoga obroka. Traži li međutim poslije sisanja sa otvorenim ustima prsa ili plače, znak je, da je gladno.

Poslije sisanja će majka bradavku i okolinu obrisati vatom namočenom u 1%-tnoj bornoj kiselini i pokriti bijelom, čistom krpom. Dojenčetu će obrisati usnice i od mlijeka masne obraščiće, a usta mu ne će nikada dirati ni prati. Onda će ga položiti u njegov ležaj, da zaspi. Neka ga nipošto ne nauči, da zaspi na njezinu krilu ili na rukama.

Broj obroka

Zdravo, dobro razvijeno čedo neka ne dobiva češće obroka, nego samo svaka tri sata, a u noći neka najmanje šest sati potpuno miruje. Majka će to lako upamtiti, ako od 5 ili 6 sati ujutro udesi svaka 3 sata jedan obrok do 8 ili 9 uveče (na pr. u 6, 9, 12, 15 18, 21 sat). Iznimno je dopušteno za dva tjedna po porođaju ili kod sasvim slabe, nedonošene ili nedovoljno razvite djece davati 7 do 8 obroka. No svakako mora majka nastojati, da što prije smanji broj obroka na šest. Ako je dojenče čvrsto, može mu se davati obrok samo svaka 3 i pol do 4 sata, tako da mu je dosta pet obroka dnevno. Što je manji broj obroka, to više imaju majka i dijete odmora, a napose dulji noćni mir.

Hoće li majka da prištedi na vremenu i vlastitim silama, neka doji dijete neposredno poslije svoga obroka: ujutro poslije zajutarka, zatim iza doručka, pa poslije ručka, po podne poslije užine i napokon po večeri.

Ima djece, koja isprva danju spavaju, a noću su budna, plaču i htjela bi prsa. I tu ne smije majka nipošto da popusti, nego neka dijete danju k svakom obroku budi i nastoji, da se na prsima doista nahrani, a noću neka mu dadne tu i tamo prokuhane, ohlađene vode ili čaja sa saharinom. Neka ga prigleda, da nije koji od drugih, već prije spomenutih uzroka povod njegovu plaču, pa ako nije, onda neka ga premjesti u drugu sobu, da plače do mile volje, a ona neka počiva. Za 3 do 4 dana će se dijete opametiti i početi danju sisati, a noću spavati. To treba da dobro zapamti svaka majka, da noću između 10 sati uveče pa do bar 4 sata ujutro ne smije dijete dobiti nikakve hrane.

Koliko dijete posisa u jednom obroku ?

Količina posisanoga mlijeka u jednom obroku mijenja se sa starošću i razvojem djeteta. Ali ni u istome danu nijesu svi obroci jednaki, nego ovise o teku i gladu dojenčeta tako, da su redovito prva dva obroka ujutro najobilnija.

Prvi dan čedo posiše oko 30, a drugi 80 do 90 grama, a na koncu prvoga tjedna gotovo ½ litre. U drugom mjesecu oko 700 grama dnevno, a u petom ili šestom oko 1 litre. Od 7-moga do 12-oga mjeseca posisa dijete, ukoliko se hrani na prsima, za svaki obrok od 180 do preko 200 grama.

Hoće li se točno ustanoviti, koliko je kod kojega obroka dijete posisalo, treba dijete vagnuti obučeno i prije i poslije sisanja. Razlika u utezima kod obojega vaganja nam kaže, koliko je čedo posisalo.

Koliko dobiva dojenče dnevno na težini ?

Prvih pet dana života čedo izgubi na težini po 150 do 200 grama, a i više, već prema njegovoj tjelesnoj težini, spretnosti sisanja i podatnosti majčinih grudi. Oko osmoga ili najkasnije jedanaestoga dana dobije na težini toliko, da je opet teško kao na dan porođaja. Taj gubitak težine nastaje zbog toga, što se čedo prvih dana obilno ispražnjuje, a vrlo malo posisa. Od devetoga ili najkasnije od dvanaestoga dana dobiva dijete svaki dan na vagi, i to prva dva mjeseca oko 27 do 30 grama, treći

i četvrti oko 25 grama, a onda samo oko 15 do 17 grama, tako da je pod konac prve godine svaki dan po prilici samo za 10 grama teže. Na koncu godine je dijete približno tri puta teže, nego što je bilo kod rođenja. Te se brojke ne smiju kao stalno pravilo uzeti, jer je količina mlijeka u prsima te spretnost i jakost čeda za sisanje vrlo različita. Glavno je, da dijete dulje vremena ne stoji na istoj težini ili makar samo nekoliko dana ne gubi na težini, jer bi to bio znak, da mu zdravlje nije u redu.

Smetnje kod dojenja

Zdravo, sito dijete redovito zaspi sa posljednjim gutljajem na prsima, te spava duboko i mirno sve do drugoga obroka. Ono mokri otprilike dvaput više, nego što obroka dobije, i ima dnevno dva do tri puta ne preobilnu stolicu.

Ima li dijete za obrok redovito previše mlijeka, povrati (pobljuje) ono još za vrijeme obroka ili malo iza njega dio onoga, što je posisalo ; zatim nemirno spava i kriči, jer ga muče vjetrovi, pušta neobično mnogo mokraće, te ima često i vrlo obilnu stolicu.

Ima li majka previše mlijeka, neka malo manje jede i pije, a dojenče neka ima na prsima samo 8 do 10 časaka, a ne četvrt sata.

Povraća li dijete počešće i brzo poslije sisanja, neka ga majka odmah po sisanju položi na ležaj sa povišenom glavom i gornjim trupom i podboči sa jastucima tako, kao da napola stoji. U tom ga položaju neka ostavi ¼ do ½ sata, pa ne će povraćati.

Dobiva li sisanče premalo hrane iz prsiju, ono dokora na sisi od umora zaspi, da se ubrzo od gladi sa glasnim plačem probudi. Ono je napadno mirno i zadovoljno, njegova su lišca uvela i mlohava, trbuščić mu je ravan ili upao i napet ; ono malo i rijetko mokri, rijetko ima i stolicu, koja je tvrda, smeđa ili zelena i sluzava.

Da se uvjerimo, da li dijete dobiva premalo hrane sisanjem, moramo ga dan, dva prije i poslije svakoga sisanja vagati, razliku na vagi, to jest količinu sa svakim obrokom posisanoga mlijeka napisati na papir i onda zbrojiti, pa ćemo dobiti, koliko na dan dijete posisa. Svakako će se pokazati, da je čedo dnevno za nekoliko stotina grama manje posisalo. Najspretnije je vagati na dječjoj vagi, na kojoj može dijete obučeno ostati. Takva se vaga dobije u velikim gradovima u trgovinama zdravstvenih

potrepština, a može se uz odštetu dobiti i na posudbu. Dosta je skupa. No može se čedo vagati i na običnoj kuhinjskoj vagi, samo se mjesto limenoga tanjura na jednoj strani na vagu metne oveća tasa (poslužavnik) za serviranje i onda se vaga sa utezima izjednači. Nato se metne dijete na tasu, samo treba pripaziti, da ne padne s vage.

Da čedo premalo sisa, ili su kriva prsa majčina ili ono samo. Ako se iz prsiju ne daju istisnuti više nego 1 do 2 kavske žličice mlijeka, a ne štrca mlijeko nadaleko u mlazovima, onda je premalo mlijeka, pa treba poslije svakog drugoga obroka dijete dohraniti. U tu se svrhu uzme 30 grama, to jest 2 velike žlice prokuhanoga kravljega mlijeka, metne se u nj 1 kocka sladora (šećera), pa se to sa malom žličicom za crnu kavu daje čedu 3 do 4 puta na dan, ali uvijek poslije sisanja. Tako će dijete lijepo napredovati, pa se ta dohrana za koju sedmicu, ako bi ipak prsa s vremenom više mlijeka dala, može ukinuti.

Imaju li prsa dosta mlijeka, a nijesu svaki put dosta ispražnjena, jer je ili dijete preslabo, da vuče, ili je majka u to neupućena, treba svaki put poslije sisanja sisaljkom za mlijeko isisati prsa do kraja ili dati kojemu sigurno zdravomu djetetu, da ih do kraja isiše. Time će se, prvo, više mlijeka stvarati u prsima, a drugo, ona će postati podatna, pa će se i to slabije majčino čedo moći dosta da nasiše.

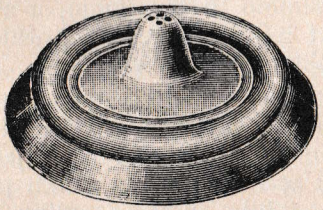
Bolesti majke kao smetnja dojenja

Mnoge se neiskusne majke tuže, da im je mlijeko preslabo i vodeno, pa da im zbog toga čedo ne napreduje. To je potpuno krivo mišljenje, jer je svake majke mlijeko za njezino dijete dobro. Drugdje treba potražiti uzrok, zašto dijete ne napreduje.

Uzruja li se majka žestoko živčano od straha ili od srdžbe, može se desiti, da prsa naglo manje mlijeka podaju. To se međutim brzo popravi, pa se može dijete bez prekida dalje dojiti. Isto tako može majka dalje dojiti, ako dobije mjesečno pranje (periodu).

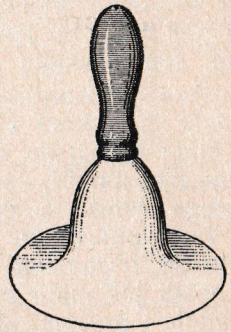
Ostane li dojilja trudna, dobro je, da pomalo odbija dijete. U početku može neko vrijeme pričekati i vidjeti, da li će to mlijeko čedu škoditi, pa ako ne škodi, može da ga doji dalje do polovice nošenja. Često se doživi, da djetetu ni najmanje ne škodi mlijeko, ako majka ne zna, da je trudna.

Ako majka oboli na griži, upali pluća ili kojoj drugoj prelaznoj bolesti, može da i nadalje doji dijete, jer je po svoj prilici i ono već zaraženo, pa će na prsima tim prije ozdraviti. Samo onda ne će smjeti majka da doji, ako je zbog bolesti potpuno iznemogla. Kad majka kašlje, ima hunjavicu (kijavicu), upalu krajnika (anginu) ili grla, mora da zaštiti svoje čedo tako, da svaki put prije sisanja, ili kadgod je s djetetom zaposlena, na usta i na nos stavi sloj vate, te ga sa rupcem sveže.



Slika 11. SISAČ SAV IZ GUME

Desno:



Slika 12. SISAČ IZ GUME SA STAKLENIM NASTAVKOM

Veoma se često vide, više kod prveskinja, ranjave bradavke. Obično se već peti ili šesti dan bradavka zacrveni i oteče, a za naredna se 2 do 3 dana načini ranica, kao da je dugoljasta ogrebotina ili pukotina, i to ponajviše na vrhu ili na dnu bradavke. Ranica izlučuje malo žućkastoga soka, a po koji put malo i krvari, osobito za vrijeme sisanja, te jako boli. Takve se ispucane bradavke pokažu najprije kod

žena, koje prije porođaja nijesu njegovale svoja prsa; zatim kod onih, koje imaju vrlo nježnu kožu i gdje je čedo za obroka predugo na prsima. Ako je ranica malena i ne boli jako kod sisanja, može dijete bez svega dalje sisati, ali ako je sisanje jako bolno za majku, moraju se davati djetetu prsa pomoću sisača iz gume sa staklenim nastavkom (*slika* 12) ili još bolje pomoću sisača „Infantibus", koji je sasvim iz gume sa bradavkom u sredini, koja je slična majčinoj (*slika* 11). Kroza nj može uspješno svako dijete sisati, ako su i veće rane oko bradavke i ako je ova vrlo slabo razvita. Za liječenje ranica i pukotina na bradavkama potrebno je pitati liječnika za savjet, koji će prepisati tekućine (špirit sa taninom, borglicerin) i mast za mazanje. Za nekoliko će dana te ranice zacijeljeti.

Najbolje će majka predusresti ispucalim bradavkama, ako već pod konac trudnoće pere bradavke dnevno sa hladnom ili mlakom vodom i onda ih masira sa čistim bijelim vaselinom ili lanolinom, a svakih par dana po jedamput natare s lavljom drožđenkom, crnim vinom ili kojom drugom rakijom.

Ako se ispucale bradavke ne liječe i zapuste, vrlo se lako kroz njih zavuku zarazne klice u sisu, pa onda prouzroče u dubini tkiva upalu. Na mjestu upale sisa nateče, zacrveni se i otvrdne u obliku plosnatoga čvora, a dojilja dobije visoku toplinu 39 do 41 stupnjeva po Celsijevu toplomjeru, koja počne često sa tresavicom (groznicom). Za nekoliko dana se upala još malo proširi i prodube, a onda se prsa razgnoje i procure, ako ih liječnik već prije ne otvori. U svakom slučaju upale — nema vrućine ni groznice od mlijeka — treba smjesta prizvati liječnika, kojemu će mnogo puta uspjeti da spriječi gnojenje prsiju. Ako već ne uzmogne spriječiti, otvorit će gnojno mjesto što prije, da gnoj iscuri, jer će se inače gnojenje u dubini dalje po sisi širiti, makar procurilo samo na nekim mjestima. Upaljena sisa gdjekoji puta tako boli, da je dojenje nemoguće.

U početku može i mora majka da meće čedo na upaljena prsa, da joj se ne bi od ustajaloga, neizvučenoga mlijeka upala brzo dalje po sisi proširila. Međutim neka će po savjetu liječnika liječiti upalu oblozima, podvezivanjem prsiju i lakom hranom. Ako se upala već tako razvila, da se u njoj gnoj stvara, ne smije dijete ta prsa sisati. Neka dojilje dobro upamte, da se i ovdje svako liječenje sa domaćim lijekovima, a bez stručne liječničke pomoći gorko osvećuje, jer se onda upala mnogo više raširi, dulje traje, a i dojilja znatno više prepati.

Dojkinja

Ako majka ne može sama da svoje čedo doji, a umjetna bi prehrana imala malo uspjeha, ona će se, ako joj imućtvene prilike dopuštaju, odlučiti, da uzme za dijete dojkinju u kuću. To je naime, iako ne potpuna, ali ipak najbolja zamjena za njezina prsa. Dobra dojkinja treba da ima dosta mlijeka, da je zdrava i da je njezino dijete zdravo. O zdravlju njezinu i njezina djeteta će samo liječnik moći da odluči tek nakon pregledbe čitavoga tijela i krvi njezine i nakon promatranja od nekoliko dana. Najbolje su one dojkinje, koje su drugorotkinje, trećorotkinje te 20 do 30 godina stare. Njihovo dijete neka nije mlađe od tri tjedna, a starije od šest mjeseci. Kad dojkinja počinje dijete hraniti, treba prvih dana pripaziti, da se ne bi majčino čedo od preobilja mlijeka prejelo i pokvarilo probavne organe. Sveta je dužnost majke, da se pobrine za dojkinjino dijete. Ili će ga uzeti u kuću, pa da oboje dojkinja doji — dobra dojkinja može dnevno davati 3 do 4 litre mlijeka, dakle i previše za oboje — ili će se pobrinuti, gdje i kako će se ono umjetno prehraniti.

Dojkinja neka radi svaki kućni posao, neka je uvijek uredno i čisto obučena i češće okupana i neka se ne prenatrpava premasnom i preobilnom hranom, a pogotovu ne pivom, jer je već rečeno, kako je alkohol škodljiv za dijete.

U skromnijim prilikama, na selu i u zadrugama može majci, koja ima malo mlijeka, recimo samo za 3 do 4 obroka, druga 2 do 3 obroka pružiti djetetu sa svojih grudi susjeda, sestra, jetrva ili zaova, koja također ima čedo na prsima. A taj se je lijepi običaj „majke po mlijeku" u hrvatskome narodu, Bogu hvala, još dosada održao.

MJEŠOVITA HRANA I ODBIJANJE

Vitamini ili životu nužne tvari

Majka može čedo isključivo na prsima hraniti do početka petoga ili šestoga mjeseca, a poslije toga mora mu davati postepeno sve više mješovite hrane, jer kod takve prehrane ono odsada bolje napreduje, nego da se hrani samo sa mlijekom. Mješovita je hrana za dijete u prvoj i drugoj godini kašica od krupice (grisa) na mlijeku, povrće priređeno kao varivo, svježi prijesni sokovi različitoga voća, bijeli hljeb, laki dvopek, keksi i biskvit.

Ako bi majka i dalje preko pola godine hranila čedo samo svojim mlijekom, ono bi postalo s vremenom blijedo, izgubilo bi svoju dobru volju i ne bi se htjelo više tako živahno i vedro kretati kao prije, a stolica bi mu postala tvrda i zapečena, iako bi moguće dijete na težini dobivalo. Jednom riječi: dijete ne bi bilo više tako zdravo, kao što je bilo dosada. Mnogoj je slabokrvnosti djeteta kriva predugo provedena jednolična prehrana mlijekom.

Ta se poremećenja zdravlja javljaju zato, što u majčinom, a i kravljem mlijeku kod umjetne prehrane nema dovoljno potrebnih soli i vitamina, to jest životu potrebnih tvari, koje dijete nužno treba u svome rastu i razvoju. Te se nalaze najviše u voću, povrću i nekim žitaricama. Zato je potrebno, da se djetetu već od trećega mjeseca dalje, dok se još hrani samo majčinim mlijekom ili na bočicu, daje dva do tri puta na dan prije obroka 1 do 2 kavske žličice prijesnoga voćnog soka. Kad bi se sok davao poslije obroka, većina djece ne bi ga htjela primiti poslije tečnoga majčina mlijeka, a ovako će ga gladno čedo ipak posrkati. Ljeti i u jeseni će majka dati čedu sok od trešanja, sočnih bresaka, jabuka, kajsija, grožđa, mrkve i sladorne repe, a zimi i u proljeću od jabuka, spremljenoga grožđa, naranče ili limuna.

U tu se svrhu potpuno zrelo i zdravo voće opere, protisne kroz najfinije sito ili gustu platnenu krpu u čašu, gdje je potrebno oljušti, zasladi se po mogućnosti što manje ili ništa sladorom te se daje čedu malom kavskom žličicom.

Jelovnik za vrijeme odbijanja od prsiju

Majka će početi odbijati svoje čedo tako, da će mu u petom mjesecu, najbolje o podne, kao treći obrok mjesto prsiju dati kašicu od mlijeka. A priredit će je ovako: na 1 decilitar kravljega zakuhanoga mlijeka usut će 1 dobro vrhom napunjenu žličicu pšenične krupice (grisa) i 1 kocku sladora i kuhat će 1/4 sata. To će davati djetetu na žličicu, da se priuči na hranjenje žličicom i na kašastu hranu.

U šestom će mjesecu dati čedu osim o podne i za peti obrok pred veče umjesto prsiju kašicu tako, da će dijete dobivati 4 obroka na prsima, a dva mješovite hrane.

U sedmom mjesecu dat će majka djetetu k podnevnom obroku kašice, nešto manje od njezina obroka, špinata kao povrće (varivo). Mjesto špinata se može dati žuta mrkva, koraba, krumpir ili koje drugo povrće. Povrće se priređuje ovako: špinat se 10 minuta kuha u vreloj osoljenoj vodi, pusti se ocijediti, nasjecka se i protisne kroz sito. Zatim se u šerpi kavena žličica brašna i na vršku noža maslaca sprži u zapržak; k tomu se uspe špinat i ulije 1 žlica mlijeka, pa se sve to miješajući prokuha 10 do 12 minuta. — Uveče treba djetetu dati veći obrok kašice.

U osmom i devetom mjesecu će dijete dobiti za podne malo više variva, pol porcije kašice, a mjesto druge polovice svježega kompota. Kompot se pravi najčešće od jabuka, koje se ogule, narežu, zaliju vodom, zaslade i kuhaju, dok se ne razmekšaju. Ohlađene se zgnječe i daju djetetu. Može se dati i svaki drugi kompot, samo neka nije presladak.

Sa povrćem kao varivom se dijete priučava na slani okus, a sa kompotom na hladno slatko jelo. Već se od petoga mjeseca može mjesto kašice dati djetetu dvopek ili keksi namočeni u toplomu mlijeku, a sada u kompotu nadrobljeni keksi ili dvopek.

U desetom će mjesecu majka i kod drugog obroka po redu u 9 ili 10 sati zamijeniti prsa sa potrebnom količinom kravljega mlijeka, a u podne će dati čedu malo juhe, da se priuči i na taj okus, pa povrća, kompota i biskvita. Za pretposljednji se obrok daje opet kašice nešto manje nego za isti obrok kravljega mlijeka. Kravlje se mlijeko daje ovako pripremljeno: U 1 se decilitar mlijeka ulije 1 decilitar vode i 17 grama (3½ kocke) sladora; sve to 3 do 4 minute prokuhaj i od toga daj djetetu toliko, koliko prema starosti treba da popije. Juha se priređuje ovako: U ½ litre vode, koja kipi, sipaj postepeno vrhom napunjenu kavsku žličicu pšenične krupice, pa dodaj u to na vršku noža svježeg maslaca, nešto manje sladora i zrnce soli. Sve to pusti, da se pokuha na polovicu. Od toga će se djetetu dati ispočetka 10 žličica (50 grama), a kasnije malo više.

U jedanaestom mjesecu zadrži majka čedo na prsima samo ujutro i kasno uveče, dakle k prvom i posljednjem obroku. Do podne će mu dati pola porcije kravljega mlijeka, a u njoj malo (25 grama) razmočenoga bijeloga kruha; o podne juhe, povrća, kompota, biskvita, po podne porciju kravljega mlijeka, a za večeru kašicu.

U dvanaestom mjesecu otpada i prvi obrok na prsima, a mjesto njega pije čedo porciju mlijeka. Svi su drugi obroci kao u predašnjem jedanaestom mjesecu, a prsa se daju samo za posljednji obrok, i to kao sredstvo za uspavanje u sve manjim i manjim množinama, dok prsa sasvim ne presahnu, te tako i taj obrok izostane.

Kako se dijete, koje se doji na prsima, pomalo počinje hraniti i drugom hranom te tako se prelazeći sve više na drugu hranu pomalo odbija od prsiju, pokazuje skrižaljka na slijedećoj stranici.

JELOVNIK ZA DIJETE KOJE SE DOJI*

Dob života	broj obroka	3 s	6 sati	9 sati	12 sati	15 sati	18 sati	21 sati
2. mjesec	6	—	110 gr	110 gr	110 gr	110 gr	110 gr	110 gr
3. „	6	—	120	120	120	120	120	120
4. „	6	—	130	130	130	130	130	130
5 „	6	—	140	140	70 kašice	140	140	140
6 „	6	—	150	150	75 „	150	75 kašice	150
7 „	6	—	150	150	50 povrća	150	120 „	150
8 „	6	—	160	160	75 kašice	160	120 „	160
					100 povrća			
					50 kompota			
9. „	6	—	170	170	25 kašice	170	170 „	170
					100 povrća			
					50 kompota			
10 „	6	—	170	170 kravljeg mlijeka	5 biskvita	180	150 „	18
					50 juhe			
					10 povrća			
					50 kompota			
					10 biskvita			
11. „	6	—	180	100 kravljeg mlijeka	50 juhe	180 kravljeg mlijeka	150 „	18
				25 kruha	100 povrća			
					50 kompota			
					10 biskvita			
12. „	6	—	190 kravljeg mlijeka	100 kravljeg mlijeka	50 juhe	190 „	150 „	180
				25 bijeloga kruha	100 povrća			
					50 kompota			
					10 biskvita			
13. „	6	—	200 kravljeg mlijeka	100 kravljeg mlijeka	50 juhe	200 „	150 „	—
			25 bijeloga kruha	25 bijeloga kruha	200 povrća			
					50 kompota			
					10 biskvita			

*Iz knjige „Predavanja iz Pedijatrije“ od dra E. Mayerhofera, tiskane u Beču g. 1925.

Gdjekada ne presahnu prsa postepeno, nego u njima kod odbijanja djeteta zaostane mlijeka. To se naročito desi svaki put, kad se mora bilo s kojeg razloga dijete od prsiju naglo odbiti. Onda grudi postanu pune i napete, a žena osjeća neko žiganje u njima i kao da ima vrućinu. Tu treba svaka prsa posebno sa ručnikom ili pelenom visoko podići i podvezati i iglom pribadačom (sigurnosnom) pričvrstiti. Ako su prsa jako napeta i bolna, stavi se na svaku dojku oblog sa hladnom običnom ili Burovom vodom i onda se podvežu. Tako se radi 3 do 4 dana, a za to vrijeme neka se majka suzdržava što više od jela i pića i neka svaki dan uzme natašte čašu gorke vode (1 žlica gorke soli na 2 decilitra mlake vode) ili koje blago sredstvo za stolicu. Kod jako napetih prsiju dobro je, da se ona isprazne samo u početku i samo jedamput sisaljkom ili da ih jedamput izdoji čvrsto dojenče. Onda se stavi na njih oblog i podvežu se, kako je već rečeno.

I ovdje moram ponovo da naglasim, da prave vrućine, groznice i upale prsiju samo od zaostaloga mlijeka u prsima nema niti može biti. Tek kad se zarazne klice u prsima razviju, nastane upala.

U početku druge godine odbito je dijete od prsiju i priučava se pomalo i na druge vrste juha, povrća, voća i lako probavljivih kolača. Jaja, goveđa juha i meso neka se ne daju djetetu kod odbijanja, a niti u drugoj godini, jer se bez tih vrsta hrane može dijete prehranjivati, a one mnogomu i mnogomu djetetu škode i zdravlju.

Način odbijanja — Nabrekla prsa

Odbijanje od prsiju neka teče postepeno i polagano s obzirom na svako pojedino dijete. Tek kad se ono na jedan obrok nove hrane sasvim privikne, prelazi se na drugi, i tako redom dalje. Ispočetka se mnoga djeca brane protiv okusa drugojačije hrane, nego što je majčino mlijeko. Tu treba majka da ustraje i da položi čedo u krilo, kao da će mu prsa dati, pa će mu u takvome položaju dati mlijeko u bočici, ili će mu krupicu, umjesto da mu je daje žličicom, prirediti mnogo rjeđe (2 do 3 decilitra mlijeka na 1 žličicu krupice) i pružiti na bočicu. Samo onda bi se morala majka na neko vrijeme opet vratiti sasvim prehrani na prsima, ako bi se kod djeteta uz ponovne pokušaje mješovite hrane opetovano pojavile smetnje u prokuhavanju i probavi jela. Za vrijeme vrućih ljetnih mjeseci od srpnja do polovice rujna nije dobro, da se dijete odbije, jer velika vrućina uopće loše djeluje na malo čedo, a osim toga se svaka druga hrana (izuzevši majčino mlijeko) vrlo lako pokvari, pa ugrožava dječje zdravlje.

Dojenče se može odbiti također već od devetoga mjeseca dalje bez pogibelji, jer već ima po koji zubić i razvite žlijezde slinovnice u ustima i u probavnim organima, koje prerađuju hranu. Ali ni ono se ne smije odbijati od prsiju za vrijeme ljetne vrućine.

UMJETNO HRANJENJE DOJENČETA

Razlika između majčinoga životinjskoga mlijeka

Istina je, da se je bezbroj djece prehranilo bez kapi majčinoga mlijeka, no to samo dokazuje, da je tjelesni ustroj te djece imao veliku otpornu snagu i sposobnost prilagođivanja. No druga je žalosna istina, da su mnoga i mnoga djeca, koja nijesu bila tako žilava, zbog umjetne hrane na bočicu umrla.

Dojenče prima od majke mlijeko toplo, čisto, svježe, nerastvoreno i tako sastavljeno, da ga njegovi slabi probavni organi mogu bez poteškoća probaviti. Dijete prehranjivano bočicom dobiva životinjsko mlijeko, koje je po svojim kemijskim (bitnim) i drugim sastavinama različito od majčinoga i zato mnogo teže probavljivo nego žensko mlijeko. Osim toga je kravlje mlijeko — koje se redovito

upotrebljava kod umjetne prehrane dojenčeta — počevši od vimena i mljekara, koji doji, pa svih mogućih posuda, kroz koje prođe, dok ne dođe u dječja usta, izloženo pogibelji, da bude zaraženo uzročnicima tuberkuloze, slinavke, tifusa i difterije, te da se na različite načine onečisti ili šta više rastvori i pokvari. Zato je prijeka dužnost majke, da svoje čedo po mogućnosti što dulje doji, da se ono počne što kasnije, ako već mora biti, prehranjivati samo kravljim mlijekom.

Majčinu je mlijeku po svojim sastavinama najbliže mlijeko magarice, pa onda kozje, a kravlje mlijeko ima mnogo više bjelančevine i soli, ali dosta manje sladora, što se vidi iz ove skrižaljke:

Kemijske sastojine mlijeka žene prema mlijeku nekih životinja*

Sadrži u postocima		Bjelančevine	Masti	Sladora	Soli
Mlijeko	ženino	1	3	6·7	0·2
	kravje	3	3—4	4·5	0·7
	kozje	2·8	3·4	3·8	0·9
	magaričino	1·6	0·9	5·6	0·3

Budući da se magarice ne uzgajaju posvuda, zato njihovo mlijeko za najveći dio djece ne dolazi u obzir. Koza također nema posvuda, a pogotovu u gradovima. Ako tko uzgaja koze, te se može njihovo mlijeko čisto dobiti, a dijete ga može usprkos teškoga mirisa piti, neka se svakako dijete njime hrani.

Kravlje se mlijeko najčešće i **na**jlakše dobije na ladanju i u gradovima, pa se zato ono gotovo isključivo upotrebljava za umjetnu prehranu male djece.

* Prema knjizi: Dr J. Trumpp „Sänglingspflege", peto izdanje, Stuttgart 1922.

Dobava mlijeka i postupak s njime

Mlijeko za djecu mora da je od zdravih krava, da je čisto, svježe i nepokvareno. Krave, od kojih djeca piju mlijeko, ne smiju imati tuberkuloze, bedrenice, slinavke, crijevnoga katara, a naročito nikakve bolesti na vimenu. Zdravije su i krave i njihovo mlijeko za djecu, ako po nekoliko mjeseci pasu na paši, a ne da su uvijek u staji na suhoj hrani.

Kod muzenja treba da vlada najveća čistoća, u čemu se osobito kod našega naroda gdjegdje mnogo griješi. Muzilja neka ima dobro sapunom oprane ruke, vimena i sise neka toplom vodom opere, a onda neka iz svake sise prvi mlaz mlijeka prospe na pod. Dojača (muzlica) kao i sve drugo posuđe, koje dolazi s mlijekom u dodir, mora da je besprikorno čisto. Sve su to najpotrebniji uvjeti, da se dobije čisto i zdravo mlijeko. Poslije dojenja treba mlijeko procijediti i odmah staviti na hladno mjesto. U svakom naime mlijeku ima gljivica, koje se u toplini brzo razmnože i prouzroče kod grijanja zgrušavanje i usirenje mlijeka.

Da li je mlijeko patvoreno ili ima bolesnih klica, ne može se nažalost ustanoviti bez pregledbe po stručnjaku. Majka će moći ipak mlijeko kao nezdravo otkloniti od svoga djeteta, ako opazi, da je crveno ili plavkastomodre boje, da se vuku u njemu konci ili da ima sluzi. Od jedne krave možemo davati čedu mlijeko samo onda, ako smo sasvim uvjereni, da je ta krava potpuno zdrava. A to će nam moći da potvrdi samo veterinar, koji je često pregledava. Inače je sigurnije zdravo mlijeko miješano od mnogo krava, jer se ono malo bolesnih klica od jedne krave u toj količini mlijeka od mnogih krava izgubi. Ako je pak ova jedina krava, od koje dijete mlijeko dobiva, bolesna, onda dijete prima s tim mlijekom vrlo mnogo klica bolesti.

Ako se mlijeko ne može odmah prokuhati, čim prispije u kuću, mora se odmah staviti u hlad u podrum ili se mora lonac s mlijekom metnuti u oveću posudu hladne vode. No još prije treba odmjeriti djetetu onoliko mlijeka, koliko mu treba za jedan dan, pa to mlijeko usuti u čist emajlirani ili pocinčani lonac ili šerpu te metnuti na vatru. Kad zakipi, pusti se još kuhati zimi 3, a ljeti 5 minuta, a onda neka se poklopcem pokrito stavi na hladno mjesto. Odatle se za svaki obrok, koliko treba, uzima u bočici. Zimi smije mlijeko određeno za dijete ostati nekuhano od časa dojenja najviše 6 do 8 sati, a ljeti najviše 4

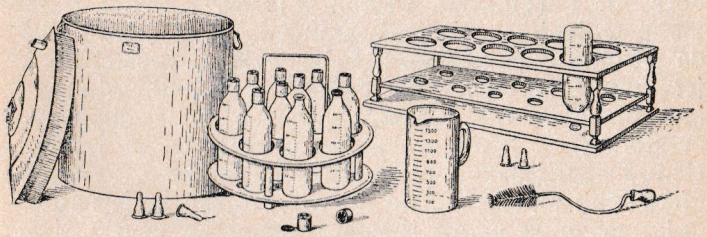
sata. A kuhano se mlijeko smije dati djetetu za toplih mjeseci najkasnije nakon 12, a zimi nakon 24 sata. Poslije toga roka se mlijeko, makar kako dobro spremljeno bilo, malom čedu ne smije dati za hranu. A to zato, jer se usprkos kuhanja i steriliziranja* nakon toga vremena mogu opet iz mlijeka razviti ne uništene sjemenke nekih klica bolesti. K tomu treba da majka upamti, da se mlijeko, koje je već pokvareno, ni na koji način ne može više učiniti djetetu neškodljivim. Posuđe, u kojem se kuha mlijeko za djecu, ne smije se ni za što drugo upotrebljavati, nego samo za kuhanje mlijeka djetetu.

Gotovo se svuda na selu, a gdjegdje i u gradu može dobiti dvaput na dan svježe pomuzeno mlijeko za dijete. To je osobito ljeti, kad se mlijeko brzo i lako zgruša (usiri), povoljno za čedo, da ima uvijek svježe, nepokvareno mlijeko. Koja majka može i hoće mnogo da žrtvuje za umjetnu prehranu svoga čeda, neka nabavi Soksletov (Soxhletov) aparat. (*Vidi sliku br.* 13.). U taj se aparat mlijeko, kad je kuhano, spremi te je tu zatvoreno od zraka i odmah je već u svakoj bočici za svaki obrok toga dana razrijeđena, pripravljena i zaslađena potrebna porcija mlijeka. No svaka iole vrijedna i čista majka kao domaćica može i bez toga aparata dijete umjetno prehraniti.

Često bi kravlje mlijeko malo sisanče slabo podnosilo, jer ono ima više bjelančevine i soli i nešto više masti nego majčino mlijeko, a gotovo dvostruko manje sladora. Zato se ono mora razrijediti na dvostruko, to jest koliko mlijeka toliko vode. Sada ima bjelančevine približno jednako u tom mlijeku kao u majčinom mlijeku, samo sladora sad u njemu ima za dobra dva puta manje, zato, što je mlijeko razrijeđeno s vodom. Radi toga se u mlijeko meće malo veća množina sladora, nego što bi inače metnuli, pa se tako izjednači i manjak na masti, koji je nastao razrijeđenjem mlijeka. Srećom naime može slador donekle nadomjestiti mast u dječjem tijelu. Na 1 decilitar vode, s kojom je razrijeđeno mlijeko, stavljamo 17 grama sladora. Treba upotrijebiti obični slador iz sladorne repe, a ne mliječni slador, jer ovaj prouzrokuje proljeve.

* Steriliziranje zove se postupak, kojim seubijaju sve škodljive klice u mlijeku.

Majka će na primjer za jedan obrok koncem prvoga mjeseca, u kojem će čedo posisati na bočicu oko 1 decilitar mlijeka, uzeti pola decilitra kravljega mlijeka, i pola decilitra vode, u kojoj je rastopila 8 i po grama (t. j. polovicu od 17 grama) sladora. Ako majka nema točne vage, neka se ravna kod dodavanja sladora po ovome: 1 tanka kocka sladora važe 4 grama, srednje debela 4 i po, a deblja oko 5 grama. Za ovaj će obrok dakle trebati jednu tanku i jednu srednje debelu kocku. Prije se davala djeci do 6 tjedana iz bojazni pred poremećenjima probave samo 1/3 mlijeka, a 2/3 vode. Ali se to pokazalo pretjeranim strahom, jer i novorođeno dijete sasvim dobro podnosi, ako je kravlje mlijeko razrijeđeno sa jednakim dijelom vode.



Slika 13. SOKSLETOVA SPRAVA, KOJOM SE PRIREĐUJE MLIJEKO ZA UMJETNO PREHRANJIVANJE DOJENČETA

Jelovnik umjetno hranjenog djeteta

Na strani 77. donosimo skrižaljku, koja pokazuje, kako će majka svoje čedo moći od prvoga dana pa sve do preko prve godine umjetno prehranjivati kravljim mlijekom i kasnije pomalo odbiti od bočice drugom hranom. Tu se jasno vidi, što i koliko dijete dobiva svaki dan za prvi obrok (3 sata), drugi obrok (6 s), treći obrok (9 s), četvrti obrok (12 s), peti obrok 15 s) i šesti obrok (18 s) i to redom za svaki dan prvoga mjeseca da sve do trinaestog mjeseca.

(*Vidi skrižaljku na str* 77.)

Neka majka dobro upamti, da je ova skrižaljka samo primjer, kako po prilici treba udešavati hranu djeteta, koje se ne doji. A ona neka se ravna i prema razvijenosti, težini i teku djetetovu, zatim prema sposobnosti njegovih probavnih organa, te prema tome, kako ono napreduje. Svakako neka joj bude pravilo, da ostane kod istog obroka i da ne daje djetetu više hrane dotle,

doklegod dijete općenito i na težini napreduje. Ne smije naime majci biti svrha, da uzgaja što deblje i teže dijete, nego što zdravije dijete.

Jelovnik je djeteta, koje se hrani na bočicu, kako se po skrižaljkama na str. 69. i 77. vidi, isti kao i jelovnik dojenčeta na prsima. I tu se daje od petoga mjeseca jedan, a od šestoga dva obroka kašice, pa se kasnije pridodaje k podnevnom obroku povrće, kompot, biskvit i konačno juha. K drugomu se obroku daje od jedanaestoga mjeseca bijeli hljeb u mlijeku, a početkom druge godine to isto i k zajutarku (prvom obroku', naprotiv posljednji se obrok kasno uveče ukida. Tako se suzuje broj obroka na pet kao i kod odraslih. Počevši od trećega mjeseca i ovdje treba još postojanije nego kod sisančeta davati čedu dva do tri puta dnevno 1 do 2 žličice svježeg voćnog soka, jer kravlje mlijeko nema onoliko i onakvih vitamina kao majčino. Od sedmoga mjeseca dalje može se čvrstom čedu jakih probavnih ustroja davati na bočicu nerazrijeđeno, ali zaslađeno mlijeko. Mnoga djeca ipak uz razrijeđeno kravlje mlijeko bolje napreduju, nego uz nerazrijeđeno. Napose za vrućih ljetnih mjeseci treba mlijeko razređivati s vodom, jer djeca više žeđaju nego odrasli, ili im se mora poslije obroka sa nerazrijeđenim mlijekom dati po 1 do 2 žličice svježe vode.

Priredba kravljega mlijeka za bočicu

Majka će hranu za dijete na bočici pripraviti za čitavi dan najedamput, a ljeti i ondje, gdje se može svježe pomuzeno mlijeko dvaput dnevno dobivati, pripravit će ga u dva maha, kako joj već mlijeko stigne u kuću. U tu svrhu ona treba emajlirani lonac od 1½ litre do 2 litre, limeni ili stakleni vrč od 1½ litre za mjerenje s oznakama od najmanje 50 grama (½ decilitra) i nekoliko, najbolje 6 bočica od 200 grama, koje treba da su također na grame označene. (*Vidi sliku Soksletova aparata br.* 13.).

Čim stigne mlijeko, neka majka izmjeri vrčem količinu mlijeka za čitav dan. Na primjer za tromjesečno dijete ulije

JELOVNIK DJETETA, KOJE SE HRANI UMJETNIM NAČINOM.

Od prvoga dana do navršenog trinaestog mjeseca*

Dob	broj obroka	3 sata g	6 sata g	9 sata g	12 sata g	15s g	18s g	21 s g	Dnevna množina mlijeko	šećer	voda	okruglí zbroj u gram.
1. dan	5	Porodaj	—	5	10	15	20	20	35	6	35	70
2. „	7	30	30	30	30	30	30	30	105	18	105	200
3. „	7	40	40	40	40	40	40	40	140	20	140	280
4. „	7	50	50	50	50	50	50	50	175	30	175	350
5. „	7	60	60	60	60	60	60	60	210	35	210	410
6. „	7	70	70	70	70	70	70	70	245	42	245	490
7.—14.dan	7	80	80	80	80	80	80	80	280	47	280	560
2. mjesec	7	—	100	100	100	100	100	100	300	51	300	600
3. „	6	—	110	110	110	110	110	110	330	56	330	660
4. „	6	—	120	120	120	120	120	120	360	61	360	720
5 „	6	—	130	130	130 kašice	130	130	130	390	66	390	780
6 „	6	—	140	140	70 „	140	140	140	350	60	350	700
7 „	6	—	150	150	50 povrća	150	75 kaš	150	300	60	300	600
„	6	—	150	150	75 kašice	150	125 „	150	300	60	300	600
8 „	6	—	160	160	100 povrća	160	125 „	160	320	54	320	640
					25 kompota							
					25 kašice							
9 „	6	—	170	170	100 povrća	170	125 „	170	340	58	340	680
					50 kompota							
					3 biskvita							
10 „	6	—	170	170	50 juhe	170	125 „	170	340	58	340	680
					100 povrća							
					50 kompota							
					10 biskvita							
11. „	6	-	180	180	50 juhe	180	150 „	180	320	54	320	640
				25 bijelog	100 povrća							
				ruha	50 kompota							
					10 biskvita							
12. „	6	-	190	190	50 juhe	180	150 „	190	335	57	335	670
				25 bijelog	100 povrća							
				kruha	50 kompota							
					10 biskvita							
13. „	6		200	200	50 juhe	200	150 „	—	250	42	250	500
			25 bijelog kruha	25 bijelog kruha	200 povrća 50 kompota 10 biskvita							

*Iz knjige „Predavanja iz Pedijatrije" od dra E. Mayerhofer-a, tiskane u Beču g. 1925.

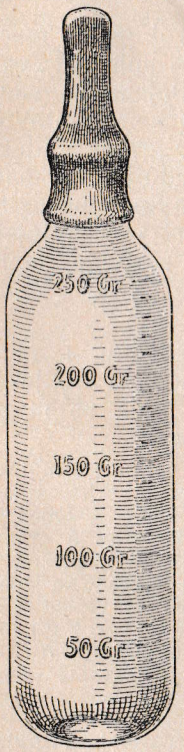
360 grama u lonac, izmjeri istu količinu t. j. 360 grama vode i ulije u lonac i doda k tomu svemu 61 gram ili okruglo 60 grama sladora. Ako nema vage, može dati 10 srednje debelih (45 grama) i 4 tanke (16 grama) kocke sladora. Lonac će staviti na vatru, pustiti ga da zavrije i ostaviti ga da kipi zimi 3, a ljeti 5 minuta. Onda će ga skinuti s vatre i staviti u mnogo širi lonac ili šerpu, u koju je ulila hladne vode. Za pola sata će se, ako bude vodu mijenjala, iskuhano mlijeko u loncu ohladiti, pa će ga pokriti s čistim poklopcem i dalje ostaviti u hladnoj vodi ili zimi gdje drugdje na hladu. Čim se mlijeko ohladilo, može ga majka razdijeliti u sve bočice za potreban broj obroka (6 puta po 120 grama), a bočice dobro zatvoriti i opet staviti na hladno. Ili će ostaviti sve mlijeko u loncu i za svaki obrok iz njega ponovo napuniti bočicu. Svaku bočicu mora majka, prije nego će čedu dati, ugrijati na tjelesnu toplinu 37 stupnjeva Celsijevih. Ili će staviti bočicu u posudu (lonac ili limeni vrč) dosta tople vode, ili će, ako joj se žuri, staviti posudu sa vodom i sa bočicom u njoj na vatru. Da je mlijeko toplo, kako treba, poznat će majka po tomu, ako stavivši bočicu na svoj obraz ili očni kapak osjeti, da nije niti hladna, a niti neugodno topla. Najstrože je zabranjeno, da ona ili bilo tko drugi na sisač kuša toplinu mlijeka.

Obroci umjetne prehrane i davanje bočice

Obroci na bočicu treba da su u istim razmacima kao i kod djeteta na prsima. Prvih 4 do 6 tjedana neka dobije čedo bočicu svaka 3 sata izuzevši obrok o ponoći, tako da majka i čedo miruju u noći 6 sati. Od drugoga mjeseca dalje pa do navršene godine dobiva čedo 6 obroka, a noćni je odmor 6 sati. Ako je dijete neobično čvrsto i vrlo dobrih probavnih organa, može mu se od drugoga ili trećega mjeseca davati samo svaka 3½ ili svaka 4 sata po jedan obrok, ukupno 5 obroka na dan. Svakako mora onda pojedini obrok biti za jednu šestinu veći. Pružajući majka čedu bočicu držat će ga na krilu kao i sisanče. Kad bi ga pustila da samo sisa, bočica bi se pomakla, pa bi ono usisavalo i gutalo zrak umjesto mlijeka ili bi se zagrcnulo. Od gutanja zraka bi se čedu napeo trbuh, bilo bi nemirno i bljuvalo bi hranu. Kad se dijete zagrcne, a nema nikoga blizu na pomoć, može se i ugušiti.

Bočica i sisač

Majka neka nabavi jednostavne, svuda jednako okrugle, sasvim prozirne bočice bez ukrasa i izbočina, sa dosta širokim vratom, da se mogu dobro čistiti i prati. (*Vidi sliku bro* 14.). Iako nema Soksletova aparata, dobro je, da nabavi barem Soksletove bočice. Ubilježene mjere na bočicama nijesu pouzdane, zato će majka svu hranu za čedo mjeriti posebnim mjerilom.



Slika 14
SOKSLETOVA BOČICA ZA UMJETNO HRANJENJE DOJENČETA

Sisač ili natučak, koji se natiče na otvor bočice, neka je kratak gumeni šeširić. Sisač sa staklenom ili što više sa gumenom cijevi, koja silazi u bočicu, ne valja, jer se vrlo teško čisti. Sisač će majka udesiti za sisanje na bočicu tako, da će ga prevrnuti kao prst od rukavice naopako na bočicu i na njegovu ga vrhu probušiti iglom za šivanje, koju je na vatri užarila. Za upotrebu prvih tjedana će načiniti sasvim malu rupicu, a kad je čedo starije, malko veću. Rupica je na sisaču onda dobra, ako mlijeko iz naglavce okrenute bočice kroz rupicu ne curka, nego samo kaplje. Tako će čedo kroz malu rupicu zaista sisati, i mlijeko će samo polagano i na mahove dobivati, kao da siše na prsima. Na taj će se način očuvati, da prenaglo i preobilno ne posisa i da onda zbog preopterećenja probavnih organa ne oboli. Začepi li se rupica za vrijeme sisanja hranom, majka će umotati prste u čistu krpicu i pritiskom na sisač i rupicu učiniti je prohodnom.

Bočica i sisač se moraju odmah poslije svakoga davanja obroka očistiti i oprati. Najprije se iz bočice isplahnu vodom ostaci jela, a onda se ona temeljito izvana i iznutra očisti okruglom četkom i vrućom vodom, u kojoj je rastopljena kuhinjska soda. Nato se ponovo isplahne hladnom vodom tako, da postane potpuno prozirna, a da ne ostane mutna od ostataka hrane, i postavi naglavce, da se sva voda iscijedi. Sisač se kao i bočica ispere sodnom vodom, prevrne se naopako i na unutarnjoj strani ispere, isplahne u hladnoj vodi, osuši i zamota do ponovo upotrebe u čistu krpu. Krivo bi bilo bočicu ili sisač ostaviti u hlad-

noj vodi, jer bi se u njoj brže i bolje razvile klice bolesti i one koje kvare mlijeko. Razumije se samo po sebi, da se sve posuđe, koje služi za pripravljanje dječje hrane (šerpa, lonac, mjerilo i drugo), mora isto tako oprati u vrućoj sodnoj vodi, u hladnoj vodi isplahnuti i naglavce postavljeno ostaviti, da se iscijedi.

Druge vrste razrjeđivanja mlijeka

Za umjetnu prehranu čeda u prvoj godini mogu se uz kravlje mlijeko i slador osim vode upotrebljavati još neke sastavine. Najobičnija je zamjena za vodu sasvim r i j e d a k č a j od kamilice (titrice). Stavlja ga se ista količina kao i vode: na 100 grama mlijeka 100 grama čaja, i 17 grama sladora. Kod djece sa malo tvrdom stolicom dobro će ta mješavina poslužiti. Čaj se priređuje tako, da se na ½ litre već zakipjele vode baci 1 žličica kamilica, za par sekunda da se sve procijedi kroz fino cjedilo ili kroz krpu i onda po propisu zasladi.

Drugo je z a p r ž a k s a b r a š n o m i m a s l a c e m, na kojem se zakuha zaslađena voda i mlijeko. Ovo se daje malenoj i slaboj djeci, koja ne mogu najednom mnogo hrane primiti i probaviti.

Maloj djeci do trećega tjedna daje se 2/3 vode i 1/3 mlijeka na zapržak; od trećega tjedna do konca trećega mjeseca 2/5 mlijeka na 3/5 vode, a od četvrtoga mjeseca dalje ½ vode i ½ mlijeka. Na svakih 100 grama te mješavine meće se 5 grama sladora, 3 grama maslaca i 3 grama bijeloga pšeničnog brašna.

Za dijete 14 dana staro priredit će majka te hrane za jedan dan najviše 600 grama, i to u ovom razmjeru: 200 grama (1/3) mlijeka, 400 grama (2/3) vode, 30 grama (6 kocaka po 5 gr) sladora, 18 grama (6×3) maslaca i 18 grama (6×3) brašna. Do navršenoga trećega mjeseca treba za svakih 100 grama hrane 40 gr (2/5) mlijeka i 60 grama (3/5) vode, a količina sladora (4 gr), maslaca (3 gr) i brašna (3 gr) ostaje uvijek ista.

Za tromjesečno dijete treba prema predašnjoj skrižaljki 720 gr hrane; dakle 40×7.2=288 gr, okruglo 290 gr mlijeka; 60×72=432 gr, okruglo 430 grama vode; 7.2×5=36 gr sladora i 7.2×3=21 gr, okruglo 20 grama maslaca i 20 gr brašna. A priređuje se ta hrana ovako: Najprije se sve potrebne stvari izvažu i izmjere, u većoj posudi slador u vodi rastopi, to se pomiješa sa mlijekom i pokrije. Zatim se maslac na slaboj vatri ugrije, u rastopljeni se maslac uspe brašno i prži se miješajući, dok ne postane malko smeđe. Ako maslac nije prije posoljen, sada se zapržak zasoli jednim zrncem soli i u nj ulije zaslađena voda sa mlijekom. Ta se prežgana juha na vatri miješa, dok ne zakuha, a onda se kroz fino s to procijedi i metne na hladno do upotrebe.

Zatim se mjesto same vode za razrjeđivanje mlijeka može već od drugoga mjeseca upotrebljavati s l u z o d r i ž e, j e č m a i l i z o b i. Po toj se rijetkoj sluzi bjelančevina kravljega mlijeka u dječjemu probavnom ustroju nešto lakše probavlja.

Recepat je za priređivanje sluzi ovaj: 1 se ravna žlica za juhu rižine, ječmenove ili zobne krupice uspe na 1 litru vode u šerpenju i kuha se najprije miješajući, a poslije sa poklopcem pokrito 20 do 40 minuta, dok nije krupica sasvim raskuhana. Sad se pusti raskuhana ta sluz, da prođe kroz fino sito ili krpu, a da se ništa ne protiskuje, i onda se s vodom nadopuni na 1 litru. Sluz mora, i kad se ohladi, ostati tekuća. Samo za dijete od četvrtoga mjeseca dalje dopušteno je skuhati gušću sluz, koja se zgusne, kad se ohladi. Sluz se razređuje mlijekom na jednake dijelove prema iznesenoj skrižaljci, samo se meće na 100 grama sluzi i 100 grama mlijeka 10, a ne 17 grama sladora.

Iz tih uputa o potrebi hrane za čedo na bočici uvidjet će majka, da sama priredba nije baš jednostavna da oduzima dosta vremena.

Uza sve to je najjednostavnija i najprikladnija umjetna prehrana čeda samo sa mlijekom, vodom i sladorom.

U trgovinama ima mnogo mliječnih preparata, za koje vlasnici kažu i pišu, da nadomještaju majčino mlijeko ili da su potpuna njegova zamjena. Sve su to grube neistine i reklama, da ti preparati imaju što bolju prođu. Majčino ili bolje reći žensko mlijeko za prehranu maloga djeteta nije moguće ničim potpuno zamijeniti niti nadomjestiti. Ako kod kojega djeteta nastaju poremećenja u probavljanju hrane ili ono dobro ne napreduje, prizvani će liječnik lako tomu doskočiti sa promjenom dječje hrane. Zato se ti mliječni preparati kao nepotrebni ovdje i ne spominju. Te će preparate, tvorničke brašno i mlijeko majka smjeti da upotrijebi samo na izričiti nalog i preporuku liječnika, jer će oni u nezgodno vrijeme i na nezgodan način upotrebljavani sasvim zatajiti ili šta više djetetu i naškoditi.

Mješovita prehrana dojenčeta

Gdjekada je majka u takvim prilikama, da može svome čedu pružiti prsa samo djelomično po koji obrok. Bilo bi krivo i po dijete štetno, kad bi majka zbog toga sasvim prestala davati prsa čedu i počela ga umjetno hraniti. Ona treba da zna, da je svaka kap njezina mlijeka dragocjena za zdravlje i napredak djeteta. Zato će ona bar za nekoliko obroka na dan dati prsa, a za drugih nekoliko kravlje mlijeko na bočicu. Najbolje je, da se izmjenjuju obroci na prsima i sa bočicom jedan za drugim.

Takva će se mješovita prehrana djeteta uvesti ondje, gdje je majka prvih dana poslije preteškoga porođaja sasvim iscrpljena ili je teško bolesna, pa nema dosta mlijeka. Kod dvojaka (blizanaca) se često može samo tako pružiti obojici blagodat majčina mlijeka, da jedno ili oboje dobivaju i prsa i bočicu, to jest mješovitu prehranu.

Ako je majka prisiljena, da izvan kuće radi u kojem zvanju (radnica u tvornici, u uredu, dućanu itd.), preostaje opet jedino, da ona ujutro prije polaska, pa — ako je moguće — za podnevnoga odmora i opet uveče nahrani čedo na prsima, a ostale obroke da mu tko drugi pruži na bočicu. Tako se može dijete mjesecima prehranjivati, a od petoga mjeseca pomalo sa kašicom i onda postepeno sa drugom hranom odbijati.

Kod mješovite prehrane neka ne daje majka čedu u jednom obroku i prsa i bočicu, jer će se ono na bočicu, gdje mu je lakše primati hranu, rado priviknuti, pa ne će htjeti na prsima vući.

RAZVOJ I NAPREDAK DJETETA U PRVOJ GODINI

Zdravo čedo u prvim tjednima samo jede i spava. Ono se probudi samo k obroku sa zdravim, krepkim plačem, da opet na koncu obroka zaspi. Njegovi su obrazi i bedra puni, svježi i okrugli, a koža mu je napeta i bez osipa. Kad je budno, živahno lama rukama, a nožicama se bacaka. Ali uza sve to dobro je, da dijete važemo redovito svaki tjedan jedamput, da se tako osvjedočimo o njegovu napredovanju.

Poslije već prije spomenutoga gubitka i nadoknade na vagi prvih dana poslije porođaja dobiva čedo dnevno u prvom i drugom mjesecu 27 do 30 grama na vagi ili tjedno 190 do 210 grama. U 3-ćem i 4-tom mjesecu je prirast oko 26 grama dnevno ili 180 grama tjedno. Onda se postepeno dnevni prirast sve više umanjuje sve do konca godine. Od 5-toga do uključivo 7-moga mjeseca primi dijete na vagi dnevno 15 do 18 grama, ili tjedno oko 100 do 130 grama, a od 8-moga do 12-toga mjeseca samo oko 10 do 12 grama na dan ili 70 do 85 grama na sedmicu.

I ove su brojke samo približne, pa će biti djece, koja će dnevno ili tjedno za 1/4 ili čak 1/3 više ili manje dobivati na vagi, a da će uza sve to ipak biti zdrava i dobro napredovati.

Okruglo rečeno, neka majka zapamti, da će joj čedo koncem petoga mjeseca biti dva puta, a koncem godine tri puta teže nego što je bilo kod porođaja.

Dijete raste u duljinu ovako: u prvom mjesecu naraste od prilike 4 centimetra, u drugom i trećem 3 centimetra, u četvrtom 2, a u svakomu narednom mjesecu po 1 centimetar. Ako je bilo kod porođaja 50 cm dugo, imat će koncem godine 50+20=70 centimetara duljine. No niti duljina niti težina djeteta nijesu same po sebi mjerodavne. Ima djece, koja prekomjerno na vagi dobivaju, pa nijesu najboljega zdravlja, a druga opet primaju na vagi dosta manje ispod prosječnoga, pa su ipak potpuno zdrava.

Majka neka zapamti ovo općenito pravilo, da je njezino dojenče zdravo, ako dobro sisa, dobro spava, i ne bljuje, te ako ima urednu stolicu i nije oko zadnjice zajedeno.

Nicanje zubi

Zubi počnu djetetu probijati kroz desni (zubno meso) obično u sedmome mjesecu. Ima djece, koja dobiju prve zube u trećem mjesecu ili se šta više već rode sa kojim zubom a nekima probiju prvi zubi tek u desetome mjesecu. Zdravo i čvrsto dijete nema nikakvih smetnja kod nicanja zubi, nego samo obilno slini. Kod gjekojega djeteta curi slina obilno preko usnica, a desni su jako zacrvenjele. Obrazi su isto tako crveni, kojiputa posuti sa crvenim mrljama ili prištićima. Drugo opet dijete bude u to vrijeme nemirno, razdražljivo, slabije jede i spava ili dobije proljev. No sve te pojave nijesu takve, da bi ozbiljno ugrožavale zdravlje djeteta. Krivo je uvriježeno mišljenje, da svako dijete mora bolovati, kad mu probijaju zubi, pa se zato mnoga bolesna pojava (vrućica, proljev, besanica) pogrešno tumači, da je od toga, što dijete dobiva zube. Zbog toga mnoga majka umiruje i vara sama sebe misleći, da je to od zubi, i tako mnogu bolest zanemaruje. Nema groznice ni ozbiljne bolesti od nicanja zubi. Zato treba i u tim mjesecima, čim djetetu što ozbiljnije pofali, prizvati liječnika, koji će ustanoviti, šta mu je.

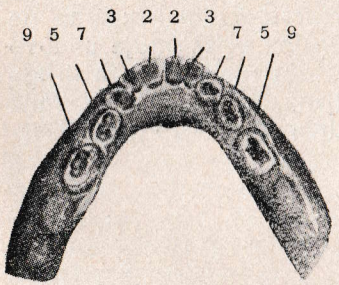
Najprije izbije na donjoj vilici u sredini sa svake strane po jedan sjekutić u sedmom i osmom mjesecu, a u naredna dva mjeseca (t. j. u devetom i desetom) srednji sjekutići na gornjoj vilici. Malo iza ovih probiju gornji postranični sjekutići, a sa 13 do 14 mjeseci ima već dijete i postranične donje sjekutiće. Sa 16 do 18 mjeseci ima dijete prva četiri kutnjaka, a nakon 3 do 4 mjeseca, dakle oko navršene druge godine sva četiri očnjaka. Druga četiri kutnjaka dobije u razmaku od 5 do 6 mjeseci, kad je već dvije i po godine staro. (*Vidi slike br.* 15. *i* 16.) Tako ima dijete konačno svih 20 mliječnih zubi, i to na svakoj strani gore dolje po 2 sjekutića, 1 očnjak i po 2 kutnjaka.

Gotovo sva djeca za vrijeme probijanja zubi kroz desni imaju nagon, da sve meću u usta i da bilo štogod žvaču. Zato je probitačno, da im se da kakav kolut ili štapić od mekane gume ili gumenu igračku, da ju žvaču. Svakako je potrebno, da se takav komad gume sveže s vrpcom, koja je obješena djetetu oko vrata, da ju ne može progutnuti.

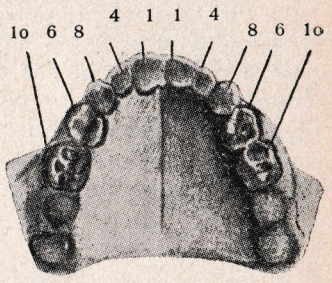
Ako djetetu ne probiju prvi zubi niti pod konac prve godine, a ono u to vrijeme teško ili jedva stoji, te prohoda tek sredinom druge godine ili još i kasnije, onda je svakako bolesno. Vjerojatno ima rahitis (englesku bolest), pa mu treba što prije pozvati liječnika.

Cijepljenje

Po zakonu se svako dijete mora cijepiti već u prvoj godini, da se tako zaštiti od bolesti, koja se zove crne koze ili prave boginje. Najpovoljnije je doba za prvo cijepljenje između 4. i 6. mjeseca, jer onda čedo tu nužnu nezgodu probavi sa najmanje neprilika. Za cijepljenje treba da je dijete potpuno



Slika 15. MLIJEČNI ZUBI DJETETA U GORNJOJ VILICI



Slika 16. MLIJEČNI ZUBI DJETETA U DONJOJ VILICI

Brojevi označuju, kojim redom rastu djetetu zubići

zdravo, a napose ne smije imati nikakve kožne bolesti, kao što su osip, lišaj, kraste ili što drugo slično.

Liječnik cijepi dijete na nadlaktici sa pružnim zarezom, koji jedva da nešto boli. Tašta majka može svoje žensko čedo dati privatno cijepiti na bedrima, da se ne bi kasnije na nadlaktici poznale brazgotine.

Prva se tri dana na mjestima cijepljenja ništa ne opaža osim crvenila. Od četvrtoga se dana načine, ako je cijepljenje uspjelo, vodeni okrugli mjehurići, koji se pod konac tjedna pretvaraju u oveće gnojne prištiće. S time dobije čedo toplinu do 38 stupnjeva po Celsiju ili još više, slabije jede i spava i nemirno

je. Od osmoga do jedanaestoga dana se prištići još jače zagnoje, njihova sredina malo upadne, a koža se u okolini zacrveni i oteče. Pri tome znaju i susjedne žlijezde pod pazuhom manje ili više oteći. Sad tek počne toplina popuštati, a prištići se sušiti počevši od svoje sredine, koja malo upadne. Poslije 3 do 4 tjedna otpadnu kraste, koje su nastale od prištića, a ispod krasta ostanu trajno male udubine u koži.

Za vrijeme cijepljenja neka se dijete ne kupa prvih 14 dana, a od sedmoga do desetoga dana po cijepljenju neka ostane u sobi. Budući da cijepljena mjesta svrbe, rado se čedo za njih hvata. Zato treba dijete nadzirati i od toga ga odvraćati, jer bi moglo rukama gnoj iz prišteva prenesti kamo drugamo na tijelo, ako bi se tamo ogreblo, pa bi se ondje ponovo razvile cijepljene kozice. S istoga razloga treba drugu djecu, koja nijesu još cijepljena, a imaju osipe, rane ili kraste po tijelu, daleko držati od cijepljene djece.

NEKE BOLESTI DJETETA U PRVOJ GODINI

POREMEĆENJA U PROBAVI

Majka većinu dječjih bolesti i poremećenja u prehrani djeteta ne može tako lako raspoznati. To je poziv i zvanje liječnika. Zato su ovdje spomenute samo one pojave, koje majka sama kao bolesne raspoznaje.

POVRAĆANJE. Premnoga novorođena djeca prva dva dana poslije porođaja povraćaju, no to prolazi bez posljedica. Mnoga dojenčad poslije svakoga sisanja povrati malo hrane. Ili djetetu curi malo mlijeka iz kuta ustiju ili mu kod podrigavanja ili okretanja mlijeko u mlazu navre na usta. Ako je to od preobilno posisane hrane, dat će mu majka, da manje pije ili sisa, da mu obrok kraće traje i da ga dobiva u pravilnim razmacima. Poslije obroka će ga odmah oprezno vodoravno položiti u njegov ležaj.

Ako se čedo kod sisanja na bočicu nagutalo zraka pa mu se obilno podriguje, položit će ga majka poslije toga isto tako polagano i oprezno na ležaj sa dosta povišenim gornjim tijelom. Tako će se najprije progutanoga zraka riješiti.

Traje li bljuvanje hrane u izobilju nekoliko tjedana, neka majka prizove liječnika, jer je to znak katara želuca ili koje druge ozbiljne bolesti.

PROLJEV. Kod sisančeta se na prsima broj i sastavina stolice mijenja. Općenito je blato žuto poput žumanceta, jednolično kašasto, a miriši po siru. Gdjekada postane stolica odmah, kako se dijete isprazni, a često, ako dulje stoji, zelena poput trave.

Ima dojenčadi, koja se poslije svakog obroka ispražnjuju. Usprkos svega toga ne mora dijete biti bolesno. Kod isključive prehrane djeteta na prsima broj i sastavina stolice nema velike važnosti, dok dijete inače napreduje.

Kod umjetno je hranjenoga djeteta to već drukčije. Tu je proljev još češći nego povraćanje posljedica preobilno uživane ili nezgodno sastavljene ili pokvarene hrane, a iz proljeva se onda lako razvije katar crijeva. Umjetna se hrana, naročito kravlje mlijeko, u vrućini lako pokvari, pa zato i nastaju proljevi najčešće u ljetu. Ljeti djeca žeđaju, pa piju više nego je potrebno, pa i pokvarenoga mlijeka, i tako dvostruko naškode svome zdravlju.

Proljev i katar crijeva se može polagano razviti i dulje potrajati. Najprije postane stolica rijetka, a ispražnjivanje crijeva češće, zatim dolazi povraćanje, dijete gubi tek i ne dobiva na težini, a uveče ima gdjekada i malo vrućine. Ako katar crijeva naglo nastupi, stolica (velika nužda) je odmah od početka rijetka ili vodena; nejednako je bojadisana, često zelena, a zaudara jako kiselo ili gnjilo. Često ima u njoj sluzi, pjene ili bijelih krpa, a katkada i krvi. Stolice se ispražnjuju uz kruljenje i brbotanje u crijevima i izjedaju kožu, a u okolini šupka koža je crvena i ranjava i ne će da zacijeli usprkos masti i posipanja. A čim prestanu proljevi, zacijeli koža sama od sebe.

Dijete ima često pritisak na zadnje crijevo i bolove u trbuhu, pa stoga podjedno kriči, privlači nožice k trbuhu i stenje u snu, koji je često isprekidan. Trbuh je ponajvećma nadut i napet, u njemu se često čuje krulenje, a dijete pušta vjetrove. S vremenom postane dijete blijedo i umorno i brzo mršavi.

Najteži su oblici proljeva i crijevnoga katara slični otrovanju. Dijete svakim časom postaje bljeđe, obrazu mu upadnu, nos, noge i ruke su na opip hladne, a ono leži nepomično i prevraća očima. Gdjekoje dijete viče, baca se po ležaju, malo zaspi, pa se opet

baci rukama i nogama i počne kričati. Takvi slučajevi brzo svršavaju smrću.

Zato će majka kod svakoga proljeva, gdje se i opće stanje njezina čeda promijenilo (slabi tek, nemir, bezrazložni plač, ili napadni mir, laka vrućica i drugo) brzo prizvati liječnika. Dok liječnik ne stigne, neka u blažem slučaju 1 do 2 obroka hrane sasvim izostavi, a mjesto toga neka da djetetu 1 do 2 obroka čiste prokuhane vode ili ruskoga čaja, zaslađenoga sladorom na vršku noža ili jednom tabletom saharina. U težim će slučajevima majka do dolaska liječnika ostaviti dijete preko jednoga obroka bez hrane i bez tekućine, a onda će mu svakih 10 minuta davati po nekoliko žličica prokuhane vode sa saharinom ili bez svega. Krivo bi bilo u lakšim slučajevima, a u težima i pogubno, kad bi majka i dalje hranila čedo sa običnim obrocima hrane. Liječnik će odrediti u lakšim i srednje teškim slučajevima, da se smanje obroci ili da se samo ruski čaj i voda daje. A u težim će slučajevima odrediti posebne stroge propise, kojih se mora majka slijepo držati, ako joj je mio život djeteta.

ZAČEPLJENJE. Ima djece, koja su se rodila sa tom sklonošću, da imaju tvrdu stolicu. To ih gdjekada prati kroz cio život.

Nije baš rijetko, da djeca na prsima imaju samo svaki drugi ili treći dan tvrdu, ali inače urednu stolicu. Ako su drukčije zdrava, ne treba ništa poduzimati, pa će kasnije, kad počnu uživati voće i povrće, imati vjerojatno svaki dan stolicu. Jedino bi onda trebalo nešto poduzeti, ako bi zbog tvrde stolice oko šupka čedu popucala koža ili sluznica. Najjednostavnije je djetetu turnuti 3 do 4 cm dugi, na kraju zašiljeni komadić sapuna za pranje ili mu dati klistir. Za klistir je potrebna gumena loptica sa tankom mekanom gumenom cijevi kao nastavkom. U jednoj se posudici pripravi 1 do 2 decilitra mlake vode, kojoj se pridoda 1 žlica toploga ulja. Sa šakom se sasvim loptica stisne, da iz nje izađe zrak. Onda se okomito

uroni gumeni nastavak u vodu i šaka ispruži tako, da sama loptica usiše vodu ulje u sebe. Čedo se položi na s gumenom ponjavom zaštićeni ležaj na lijevi bok, a koljenca mu se pritisnu bliže k trbuhu. Sad mu se dobro vidi šupak i može se nauljeni nastavak gurnuti daleko u crijevo i pritiskom šake na lopticu sadržaj njezin isprazniti u crijevo. Za nekoliko minuta će dijete imati laku stolicu. Ne uspije li klistir ili čepić od sapuna, dat će se djetetu svaka 2 sata 1 žličica iz ljekarne nabavljenoga sirupa od smokava ili mane.

Sva ta sredstva neka su samo za nuždu, a inače će majka sa voćem, povrćem i kompotom nastojati da kod čeda postigne redovitu stolicu.

Kod dojenčeta, koje se umjetno hrani kravljim mlijekom, tvrda je stolica dosta česta pojava i obično znak, da je dijete prehranjeno s mlijekom. Tu je stolica suha i okrugla. Ispočetka još žuta postaje sve svjetlija, dok ne postane sivkasta poput vapna. Ispražnjivanja su sve rjeđa, kasnije samo svakih nekoliko dana jedamput, i zaudaraju kiselo po siru. Dijete ne napreduje, nego ostaje na istoj težini ili pomalo gubi na vagi. Koža mu blijedi, mišičje mu je mlohavo, a trbuh napet, ali mekan. Takvom djetetu treba prizvati liječnika, koji će količinu mlijeka i broj obroka smanjiti, a mlijeko sa sluzi ili još više vodom razrijediti. I ovdje neka majka sama ne liječi, nego neka sluša odredbe liječnika.

NADIMANJE U CRIJEVIMA (VJETROVI). Dijete se nadme, kad se prehladi ili kad se hrani lošom hranom. Protiv toga će majka čedu dati nekoliko žličica toploga čaja od kamilica ili će mu dati od njih klistir ili obloge na trbuh. Oblog se pripremi tako, da se vrućom vodom popareni cvijetovi kamilica dobro ižmiču (iscijede), umotaju u pelenu, pelena metne čedu na trbuh i pokrije vunenom krpom. I ugrijana kuhinjska sol umotana u vrećicu ili krpu, postavljena na trbuh učinit će istu uslugu.

DRUGE ČESTE BOLESTI

HUNJAVICA. Najlakše oboli dijete u prvoj godini na hunjavici. Zbog otečene nosne sluznice i zbog izlučivanja sluzi i vode iz nosa usnice se dojenčetu suze ili sasvim začepe, pa mu je sisanje na prsima oteščano. Uvijek je hunjavica kod maloga djeteta ozbiljna bolest, jer iz nje lako nastane komplikacija (zapletaj) na dušnicima i plućima, probavnim organima ili procure jedno ili oba uha.

Budući da je hunjavica priljepčiva, pa je i sisanče uvijek dobije od drugih ukućana, neka druga djeca i odrasli, koji imaju hunjavicu ili vratobolju, nikako ne dolaze u blizinu dojenčeta. Oni ga ne smiju ljubiti, a niti se okrenuti prema njemu kad kašlju. Ako majka ima hunjavicu, mora svaki put, kad mu daje prsa i kad se bavi s djetetom, usta i nos zavezati sa malo navlaženom krpom, da ništa od nje ne prijeđe na čedo. Hunjavica će u glavnom za 2 do 3 dana proći, ako se dijete drži u jednako toploj sobi i ako ga čuvamo od propuha. Ono će se oporaviti. Majci i svima, kojima je dijete milo, stavljam na srce, da nikada nitko pa ni majka ne smije ljubiti malo dijete u lice, a pogotovu ne u usta, nego samo u zatiljak ili leđa. Svaki naime čovjek ima u ustima zaraznih klica, koje njemu ne škode, ali slabomu i nježnomu dječjemu ustroju mogu da budu smrt.

KAŠALJ HRIPAVAC. Za dojenčad je hripavac jako priljepčiv. Taj kašalj dolazi u teškim napadajima, a mnoga djeca od njega umru. U početku ga je teško raspoznati od običnoga kašlja. Zato mjere opreznosti, da se dojenče sačuva od bolesne djece, često dolaze prekasno. Ali je razborito, da se malo dijete čuva daleko od svakoga, koji kašlje, a napose od druge djece, koja kašlju, i od svih njihovih stvari (igračaka, odijela, knjiga i drugoga). Kod samog napadaja kašlja, dijete pocrveni ili pomodri, hvata se za bližnje predmete i povraća. Kod dojenčeta je bezuvjetno potrebna liječnička pomoć i nadzor. Najuspje-

šnje se hripavac liječi tako, da majka s djetetom ode u drugi kraj, dok bolest ne prođe, jer promjena zraka olakšava i ubrzava ozdravljenje od te bolesti.

MOKRI KRASTAVI LIŠAJ GLAVE. Neka dojenčad po naravi naginje na krastavi lišaj. Druga opet djeca obole, bilo da su na prsima, bilo umjetno hranjena, ponajviše zbog preobilne hrane i nedovoljne njege. Najprije dobiju na obrazima crvene mrlje, pa mjehuriće, koji se razgnoje. Budući da to djecu svrbi, raščešu ona prišteve po okolini obraza i po glavi. Kod teških je slučajeva gotovo cijelo lice i glava u prištevima, grebotinama i krastama. Takvomu će djetetu liječnik odrediti, da mu se daju manji obroci hrane, pogotovu mlijeka, a u drugomu polugodištu će mu propisati sluzave juhe, svježe sokove voća i povrće. Sam lišaj je tvrdokoran na liječenje, pa traje gdjekada po pol do tri četvrtine godine. Zato su ga i kod nas prozvali po njemačkomu „fircigeri" (četrdeset tjedana).

RAHITIS ILI ENGLESKA BOLEST. Na rahitisu obole najčešće djeca u drugoj polovici prve godine. Kod te se bolesti u kostima premalo stvara vapna, pa one ne postanu čvrste, nego ostaju mekane. Zbog toga se djetetu, ako već stoji i hoda, a oboli na rahitisu, saviju noge ili hrptenjača, a kosti glave se dadu utisnuti i ne će da u sredini jedna s drugom sraste. Na prsima se i na rebrima pipaju odebljanja kao kvržice, a zubi kasno izbijaju, te su maleni i kao oštećeni.

Zbog slabih kosti i slabih mišica počnu djeca kasno sjedjeti, stajati i hodati. Zato su obično blijeda i zaostaju u razvitku. Rahitis je vrlo raširena bolest tako, da ga u manjem stepenu ima svako drugo dijete. Ako dakle majka opazi, da joj čedo kasno počne sjedjeti, stajati i dobivati zube, neka smjesta zove liječnika, koji će njoj nevidljive znakove rahitisa kod djeteta raspoznati i odrediti liječenje. Glavni su lijekovi sunce, zrak, zdravi stan i riblje ulje, koje djetetu treba neko vrijeme svaki dan davati.

SUŠICA ILI TUBERKULOZA. Sušica je za novorođenče i dojenče neobično priljepčiva i pogibeljna. Gotovo svako novorođenče, koje je zaraženo sušicom, umre, a i većina dojenčadi ne prođe bolje. Najčešće se događa, da majka (nešto rjeđe otac) zarazi svoje čedo sušicom. Dakako, da mogu dijete zaraziti i strana lica, koja dolaze u blizinu djetetu. Sušica se prenosi najčešće tako, da sušičavi kašlje u blizini djeteta ili okrenut prema njemu. Zatim se može prenijeti sa rubljem i predmetima, koji su uprljani sa hračkom (ispljuvkom) i ranama tuberkuloznih, ili kod sušičavih na crijevima sa njihovom stolicom. Mnogo je rjeđa zaraza sa mlijekom i drugim mliječnim proizvodima sušičavih krava.

Zato neka majka pamteći sve to čuva čedo svoje od svake prilike, gdje bi se moglo zaraziti, pogotovu kad ni liječnik ne može sušice tako lako i brzo kod maloga djeteta ustanoviti.

GRČEVI „FRASI". Ti se grčevi javljaju obično poslije trećega ili četvrtoga mjeseca, pa sve do druge godine, i to ponajčešće kod djece rahitične i kod one, koja se hrane kravljim mlijekom. Kad dijete spopadnu ti grčevi, ono problijedi, prevrne očima, izgubi svijest, usnice mu pomodre i pjeni se, a u licu te gdjekada po rukama, nogama i čitavom tijelu se trza. To traje po 1 do 2 minute, a onda se dijete smiri i zaspi. Kojiput međutim ima čedo neke mišiće ruku i nogu trajno ukočene.

Za vrijeme napadaja treba otvoriti prozor, djetetu glavu visoko položiti i s mokrim krpama obložiti, a tijelo trljati mokrim krpama i poslije toplo pokriti. Samo liječenje „frasova" će provesti jedino liječnik, koji će propisati lijekove i promijeniti način prehrane.

KRATKI VAŽNI SAVJETI MLADOJ MAJCI

Za majku

Radi marljivo i što dulje do konca nošenja, pogotovu ako si navikla na rad, pa ćeš mnogo lakše i brže roditi.

K svakom porođaju zovi izučenu, diplomiranu primalju.

Ako ti je plodnja voda otišla, lezi u postelju, makar nemaš trudova, i zovi primalju.

Poslije porođaja smiješ krvariti samo osam dana; kod svakoga daljnjega krvarenja zovi liječnika.

Prvo mjesečno pranje dolazi najranije šest tjedana poslije porođaja, kod dojilje obično kasnije.

Primalja ili njegovateljica mora svaki put, prije nego što ište počne raditi kod majke ili djeteta, dobro oprati ruke u sapunu i toploj vodi, a treba najprije da sve obavi kod čeda, a tek onda kod majke.

Za dijete

Neka dijete nikada ne spava s tobom u postelji!

Operi ruke sapunom i toplom vodom i drži najveću čistoću u rublju i odjeći, kadgod se spremaš, da dojiš čedo ili da se inače baviš s njim.

Ne peri i ne briši usta svoga čeda. Uopće ne diraj mu u usta bez liječnikova dopuštenja.

Ne povijaj djetetu ruku i nogu povojima.

Ne nosi djeteta sa uspravnim gornjim tijelom na rukama prije četiri mjeseca. Ne sili ga sjediti prije pola godine, a hodati prije navršene 1 godine.

Ne nosi čedo samo na jednoj ruci, nego sad na lijevoj, sad na desnoj.

Za lijepoga vremena imaj u dječjoj sobi čitav dan prozor otvoren.

Doji sama svoje čedo, jer je to za nj najzdravije i najsigurnije, a za tebe najjednostavnije i najjeftinije.

Ne daj dojenčetu više od šest obroka dnevno. niti češće od svaka tri sata, pa makar se raskinulo od plača.

Dojenče ne smije dulje od 15 do 20 minuta da sisa na prsima.

Od 10 sati uveče do 4 sata ujutro ne daj djetetu nikada nikakve hrane (prsa, bočica i drugo).

Ne maži prsa slinom, kad ih daješ djetetu; to je ružno, a za čedo pogibeljno.

Svake je majke mlijeko dobro za njezino dijete!

Nijedna dojilja ne smije početi dojiti tvoje čedo prije njezine točne pregledbe po liječniku.

Sušičava majka ne smije dojiti djeteta, jer bi dojenjem sebi škodila, a čedo sa sušicom zarazila.

Ako ti nije moguće, da pružiš čedu svih šest obroka na prsima, podaj mu bar dva do tri puta svaki dan.

Nema vrućine ni groznice, a niti upale grudi od zaostaloga mlijeka u prsima.

Ranjave bradavke i upalu prsiju neka liječi samo liječnik; čekanje i liječenje domaćim lijekovima pogoršava i produljuje bolest.

Čim ti stigne mlijeko za tvoje čedo, smjesta ga prokuhaj i stavi na hladno.

Prokuhano mlijeko smiješ dati čedu zimi najkasnije nakon 24, a ljeti poslije 12 sati.

Sve predmete (bočicu, sisač i posuđe) za prehranu čeda moraš držati u najuzornijoj čistoći.

Znaj, da ti je čedo zdravo, ako dobro sisa, dobro spava i ne bljuje, te ako ima urednu stolicu i nije otraga zajedeno.

Ne odbijaj djeteta od prsiju za vrijeme ljetne žege u srpnju i kolovozu.

Kod umjetno hranjenoga djeteta (na bočici) može svaki ozbiljniji proljev svršiti njegovom smrću, zato zovi zarana liječnika.

Ne ljubi dijete u obraz, a pogotovu ne u usta, već samo u zatiljak i u leđa.

Nema groznice niti ozbiljne bolesti od nicanja zubi.

Pišući ovu knjigu poslužio se pisac među ostalim ovim djelima:

Dr E. Feer: „Lehrbuch der Kinderheilkunde", 2. izdanje, Jena 1912.

Dr Ernst Bumm: „Grundriss zum Studium der Geburtshilfe", 10. izdanje, Wiesbaden, 1914.

Dr J. Trumpp: „Säuglingspflege", 5. izdanje, Stuttgart 1922.

Dr Hans Mayer-Rüegg: „Die Frau als Mutter", 15. izdanje, Sturtgat 1930.

Dr W. Stoeckel: „Lehrbuch der Geburtshilfe", 4. izdanje, Jena 1935.

SADRŽAJ

Str.

UVODNA RIJEČ 3

BUDUĆA MAJKA

Nošenje: Trajanje nošenja — Pojave i znakovi nošenja — Poteškoće u nošenju — Vladanje žene u nošenju — Liječnička pregledba trudnice — Pobačaj 7

Porođaj: Trudovi i trajanje porođaja — Čistoća kod porođaja — Nepravilnosti i zapeltaji kod porođaja 15

Babine: Pojave u babinama i poslije njih — Njega žene u babinjama — Rodilja počinje ustajati 20

DIJETE U PRVOJ GODINI

Novorođenče: Čim se dijete rodilo — Neke bolesti novorođenčeta 29

Dojenče: Kupanje dojenčeta — Povijanje dojenčeta — Odjeća i odijevanje dojenčeta — Dječji ležaj i soba — Kada se dijete nosi van ? — Sjedenje, ustajanje i hodanje — Pjestovanje i odgoj dojenčeta — Duševni razvoj dojenčeta. . 37

PREHRANA DJETETA U PRVOJ GODINI

Dojenje na majčinim prsima: Zašto treba da majka doji svoje čedo ? — Kad majka ne može dijete dojiti na prsima — Dojenje — Koliko traje dojenje ? — Broj obroka — Koliko dijete posisa u jednom obroku ? — Koliko dobiva dojenče dnevno na težini ? — Smetnje kod dojenja — Bolesti majke kao smetnja dojenju — Dojkinja 51

Mješovita hrana i odbijanje od prsiju: Vitamini ili životu nužne tvari — Jelovnik za vrijeme odbijanja od prsiju — Način odbijanja — Nabrekla prsa 66

Umjetna prehrana dojenčeta: Razlika između majčina i životinjskog mlijeka — Dobava mlijeka i postupak s njim — Jelovnik umjetno hranjena djeteta — Priredba kravljega mlijeka za bočicu — Obroci umjetne prehrane — Bočica i sisač — Druge vrste razređivanja mlijeka 71

Mješovita prehrana dojenčeta 81

RAZVOJ I NAPREDAK DJETETA U PRVOJ GODINI . . . 82

Nicanje zubi — Cijepljenje 84

NEKE BOLESTI DJETETA U PRVOJ GODINI

Poremećenja u probavi (Povraćanje, proljev, začepljenje, nadimanje) 85

Druge česte bolesti u prvoj godini (Hunjavica, kašalj hripavac, mokri krastavi lišaj glave, rahitis ili engleska bolest, sušica ili tuberkuloza, grčevi frasi) 91

KRATKI VAŽNI SAVJETI MLADOJ MAJCI 94